

časopis udruženja košarkaških trenera



TRENER



**Dušan
Ivković**

**selektor naše
reprezentacije:**

**U TURSKOJ
ĆEMO IGRATI
JOŠ BOLJE**



Niš: Partizan - čuvar KUPA



**10. MEĐUNARODNI
MINI BASKET
FESTIVAL**

14-17. januar 2010.

Rajko ŽIŽIĆ

BEGRADSKI SAJAM • Hala III

Seminar
OD MINIBASKETA DO
KOŠARKE





časopis udruženja košarkaških trenera

TRENER

Naš komentar

... Baba o uštipcima

Piše: **Mirko Polovina**



Već je postalo pravilo da uvodnik početkom godine posvetimo trenerskim članarinama, kao po onoj narodnoj: Ko o čemu, baba o uštipcima.

Obavezu i pravo na ovu temu daje nam više činjenica. Pitanje članarine, čime se pored ostalog dokazuje pripadnost udruženju, rešena je najvišim aktom UKTS, tačnije – Statutom. U svakoj ozbiljnoj organizaciji, pa i našem udruženju, prekršaj statuta je i ozbiljan disciplinski prekršaj. Međutim, jasno je da se kod dobrog broja članova UKTS, članarina doživljava kao nužno zlo koje plaćaju samo kada moraju, odnosno produžavaju licencu. Ima i onih koji svoju obavezu, u januaru, ne izvrše iz čistog nemara. Naravno, nažalost, ima i onih kojima je i tri hiljade dinara velika suma, ma koliko ona bila opravdana.

I kada se sve to ima u vidu, neverovatan je podatak da su do sredine februara, a januar je obaveza, samo 22 trenera izvršila svoju osnovnu statutarnu obavezu – uplatila članarinu. Prvi je to učinio Filip Luletić, 21. januara i dan kasnije Bojan Bjelanović. Reč je o manje poznatim trenerima koji su angažmane našli, Luletić u Rusiji, a Bjelanović u Libiji. Gde su ostali?

Već dvadeset godina naše udruženje ima vrlo visok ugled u svetskim razmerama, naravno zahvaljujući svojim članovima, ali i nizu dobro osmišljenih aktivnosti. Stručno usavršavanje, što je i nasušna potreba svakog trenera, ima prioritet u svim aktivnostima. Rezultat toga je i BCB koja ove godine slavi svoj jubilej – deset godina postojanja. Istovremeno sprovodi se i niz aktivnosti, od kojih je najnovija – specijalistički kamp. Prvi u Zemunu imao je izvanredan odjek. Sledeći je u Kragujevcu. Ovaj časopis, koji ima i edukativan značaj, ušao je u četrnaestu godinu izlazenja. Udruženje ima svoju kancelariju u Kući košarke, uvek na usluzi svim trenerima. Ovo je tek deo aktivnosti koje se finansiraju od članarine. Jednostavno, u radu udruženja uspostavljen je sistem. Kampanja, kao stil aktivnosti, zadržana je jedino u prikupljanju članarine.

Može li se tu nešto popraviti. Verujemo da može. Naše udruženje u bazi podataka ima nešto preko hiljadu trenera. Naravno, tu je verovatno i dvadesetak Crnogoraca, dok smo još bili zajedno, jedan broj onih koji su prestali da se bave ovim poslom itd. Istovremeno mnogo je onih koji imaju svoje škole košarke, koriste mnoge prednosti koje Udruženje nudi, a nikada im nije ni palo na pamet da se učlane u UKTS. Vremena su teška i pitanje članarine treba se postaviti kao ozbiljna tema. To mora postati prvi prepoznatljiv znak ko jeste, a ko nije član UKTS. Tako će se tačno znati koliko članova ima i tako se mogu planirati i akcije. Novogodišnji broj ovog časopisa otišao je na blizu hiljadu trenerskih adresa sa popunjenim uplatnicama za članarinu.

Da ne dužimo. Platite članarinu svom udruženju – sebi, u krajnjem slučaju.

- 6
KK Crvena zvezda
Trener je treneru – predsednik
- 10
Priznanje našoj reprezentaciji
Naši pre svih
- 12
Ženska košarka
Vapaj za pomoć
- 35
Borivoje Cenić
Košarka je moj život

Izdavač:

Udruženje košarkaških trenera Srbije
 Beograd, Sazonova 83

Za izdavača:

Zoran Kovačić

Glavni i odgovorni urednik:

Mirko Polovina

Izdavački savet:

Zoran Kovačić
 Vladimir Koprivica
 dr Nenad Trunić
 Dragan Nikodijević
 Zoran Radović
 Zoran Gavrilović
 Dragoljub Pljakić
 Mirko Polovina

Tehnički urednik:

Đorđe Miličić

Urednik fotografije:

Miroslav Todorović

Art dizajner:

Nebojša Vasiljević

Adresa redakcije:

Beograd, Sazonova 83

E-mail:

uktj@uktj.org.yu

Telefon:

+381 11 34 00 852

Fax:

+381 11 34 00 851

Priprema:

DanGraf d.o.o. Beograd,
 Alekse Nenadovića 19-23

Štampa:

Doo Magyar Szó Kft Forum, Novi Sad

Tiraž:

1.000 primeraka

List izlazi dvomesečno

Rešenjem Ministarstva za informacije Republike Srbije br. 651-03-00323/1999-03, od 17. 1. 2000. god. „Trenér” je upisan u registar javnih glasila, pod rednim brojem 2928.

Dušan Ivković, selektor naše reprezentacije:

U Turskoj ćemo igrati još bolje



Tri meseca posle osvajanja srebrne medalje na Evropskom prvenstvu u Poljskoj, za najbolje košarkaše Srbije počela je nova akcija. U Istanbulu je 15. decembra obavljen žreb za Svetsko prvenstvo koje će se od

28. avgusta do 12. septembra ove godine održati u Turskoj, gde će učestvovati 24 selekcije. Srbiju su na žrebu predstavljali predsednik Košarkaškog saveza Srbije Dragan Kapičić, selektor Dušan Ivković, tim menadžer Miroslav Berić i predstavnik za medije Vladimir Sibinović, a naša selekcija našla se u drugom „šeširu“, sa Slovenijom, Francuskom i Turskom. Pored ekipa koje su se na parketu izborile za pravo da igraju na svetskoj košarkaškoj smotri, posebne pozivnice Fiba dobili su Nemačka, Liban, Litvanija i Rusija.

Opšte je uverenje da će šampionat u Turskoj biti jedan od najjačih do sada i novi okršaj Evrope i ostatka sveta. Favoriti su Amerikanci, željni titule punih 16 godina, sjajni Argentinanci, koji su bez sumnje reprezentacija najvišeg kvaliteta (svetski i olimpijski prvaci) i aktuelni evropski i svetski šampion Španija. Lista timova koji mogu znatno da im otežaju put do pobedničkog postolja nije mala: Australija, Nemačka, Slovenija, Grčka, Turska, Francuska, Litvanija... Kao i onih koji se apsolutno ne smeju potceniti: Angola, Brazil, Hrvatska, Portoriko, Rusija, Kanada... Osnovno pitanje je gde se u odnosu na konkurenciju nalazi naša reprezentacija, koju neočekivani uspeh na Evropskom prvenstvu u Poljskoj na neki način svrstava u favorite iz senke. Ne treba, međutim, ispustiti iz vida da se radi o najmlađoj selekciji čiji su ciljevi definisani onog trenutka kada je formirana. U ekskluzivnom razgovoru za „Trener“, selektor Dušan Ivković otkriva mnoge zanimljive detalje vezane za učešće našeg nacionalnog tima, planove, pripreme, selekciju...

– Pored praćenja forme igrača važno je da vidimo kada ćemo početi da radimo i koje ćemo individualne programe da ponudimo jer neće svi u isto vreme da završe sezonu. Naravno, navijam da svi doguraju što dalje sa svojim klubovima, ali jasno je da će mnogi stići do plej-ofa i samog kraja takmičarske sezone što nosi i određene rizike. Programi su napravljeni, ali rano je da se to u ovom trenutku komentariše – ocenio je selektor.

Kakva su vaša očekivanja u Turskoj i kako ocenjujete rivale?



– Ono što mogu da garantujem jeste napredak u igri u odnosu na Evropsko prvenstvo u Poljskoj, a rezultatski mislim da bi ulazak u četvrtfinale bio veliki uspeh. U prilog ovoj tvrdnji ide mladost i talenat igrača, kao i prostor za viši nivo rada. Bio sam na žrebu u Istanbulu i tada sam rekao da smo iz svakog „šešira“ dobili najjače protivnike. O Argentinčima ne treba trošiti reči, jer se radi o dugi niz godina dominantnoj reprezentaciji koja je bez obzira na veliki broj asova pokazala najveći timski kvali-

tet. Što se Australije tiče, pitanje je vremena kada će i u seniorskoj košarci postizati rezultate kao sa mladim selekcijama. Napredak njihovih košarkaša koji igraju u NBA i Evropi je izuzetan, što nas upozorava na veliki oprez. Nemačka je do svetskog prvenstva stigla putem specijalne pozivnice, ali sigurno se ne bi kandidovala da nema potvrdu NBA igrača Novickog i Kamana da će biti u sastavu. Ovaj drugi nije toliko poznat našoj javnosti, ali po stilu igre podseća na Rađu, što znači da ima sve tehničke elemente u kojima dominira pivotiranje, do atletske komponente. Veliku pažnju moraćemo da posvetimo Angoli sa kojom se sastajemo na startu šampionata, jer se radi o atletski daleko najboljoj afričkoj ekipi.

Uvek ste prvoj utakmici davali izuzetnu važnost bez obzira na kvalitet protivnika. Zašto je ona toliko važna?

– Od nje, pored rezultata, u velikoj meri zavisi i dalji razvoj situacije u svakom aspektu igre. Zar treba bolji primer i opomena od poslednjeg svetskog prvenstva u Japanu kada smo na startu izgubili od Nigerije, ušli u velike probleme i završili na 11. mestu. Zato za Angolu moramo da budemo potpuno spremni sa jasnom vizijom kako ćemo da igramo na šampionatu. Iza nas su dve godine zajedničkog rada i svaki igrač ponaosob zna svoju ulogu. Smetalo mi je posle šampionata u Poljskoj što je košarkaška javnost više zasluga za nenadani uspeh pripisala selektoru, ali važno mi je da oni znaju koliko su uradili i kako su se ponašali. Verujem u taj tim i s pravom imam zahteve kada je naredno takmičenje u pitanju.

Od ishoda utakmica u liga fazi zavisi i ko će nam biti rival u osmini finala kada više neće biti popravnog ispita?

– Svakako ne bi bilo dobro da u završnicu krenemo sa pozicije koja bi nas ukrstila sa Amerikancima koji su nesumnjivo favoriti šampionata. Konačno su shvatili da ne mogu samo da se okupe, održe par treninga i prošetaju do zlatne medalje. U Tursku će doći sa najbolje selektiranim timom i jako motivisani. Nemamo, međutim, razloga da razmišljamo o plasmanu, jer to stvara pritisak koji nam nije potreban. Ne želim da se shvati kao alibi, ali za nas je neuporedivo važnija 2011. godina i Evropsko prvenstvo u Litvaniji koje je kvalifikaciono za Olimpijadu u Londonu. Moja procena je da će ova generacija tada biti potpuno sposobna za neku značajniju ulogu. Daleko od toga da će takmičenje u Turskoj biti u funkciji Londona. Obećavam da će se videti pomak u igri, a da li će to biti dovoljno da već sada budemo bolji od Argentine koja je u poslednjih deset godina dominantna reprezentacija, ostaje da se vidi. Vreme radi za nas i sigurno ćemo mi to biti u budućnosti.

U kojim elementima igre vidite napredak?

– Neću odustati od agresivne odbrane i nastojanja da damo oko trideset odsto poena iz kontranapada i tranzicije. To je i u Poljskoj u dobroj meri funkcionisalo, ali još uvek nemamo dominantne skakače koji su osnova takve igre. Srećna okolnost je što imamo profil takvih igrača i na tome ćemo dosta da radimo. Međutim, to ne može da se ostvari samo kroz pripreme reprezentacije već i obukom kroz mlađe selekcije, kao i radom u klubovima.

Da li će se nešto bitnije promeniti u selektiranju tima?

– To ne mogu da komentarišem u ovom trenutku. Najvažnije je da svi budu zdravi i dođu na pripreme. Imali smo sreću da nam se prošle godine nijedan igrač nije povredio, vratili smo ih u klubove u boljem stanju nego u kom su došli. To je zasluga medicinskog tima i kondicionog trenera Bate Zimonjića koji dobro zna šta je kom igraču potrebno da bude jači i spremniji. Iako imam apsolutno poverenje u ovu selekciju, ne bežim ni od iskusnijih igrača koji bi mogli da nam pomognu. Osnovno je da postavimo jasne ciljeve i da stavimo na vagu dve stvari: da li želimo da budemo „bum” u Turskoj po cenu da ukočimo u razvoju nekog od mladih ili da im damo taj prostor njima do Londona. Uostalom, kada sam objavio

Grupe

A grupa (Kajzeri): Argentina, SRBIJA, Australija, Nemačka, Angola, Jordan

B grupa (Istanbul): SAD, Slovenija, Brazil, Hrvatska, Iran, Tunis

C grupa (Ankara): Grčka, Turska, Portoriko, Rusija, Kina, Obala Slonovače

D grupa (Izmir): Španija, Francuska, Kanada, Litvanija, Novi Zeland, Liban

spisak za Poljsku to je bilo veliko iznenađenje za veliki deo košarkaške javnosti i nisam prepoznao poverenje, naprotiv. Ja, međutim, verujem u taj tim.

Program priprema je određen, kao i broj kontrolnih utakmica na turnirima u Atini, Beogradu i Mariboru. Kada planirate da saopštite sastav i okupite igrače?

– Ne mogu da fiksiram datum. Igrači nisu mašine i neophodno je da imaju bar tri nedelje odmora po završetku sezone kako bi zalečili eventualne povrede i došli sveži. Bez toga nema ni kvalitetnog rada. Što se broja kandidata tiče, sve zavisi od njihove forme i spremnosti. Imamo prepoznatljivu igru i motive i ukoliko budu spremni oni na koje računam i spisak će biti uži.

Ništa manje iznenađenje od tima nije bio ni sastav stručnog štaba. Da li tu pripremate izmene?

– Želim da u reprezentaciji rade najbolji treneri i nastojim da jednog dana moji pomoćnici nastave posao. Obavio sam svojevremeno mnoge razgovore, pa i sa stručnjacima koji su u to vreme radili u inostranstvu, od Trifunovića, Obradovića i Pavićevića, ali program rada reprezentacije se kosi sa profesionalnim obavezama trenera, tako da mnogi ne mogu da isprate ceo ciklus, na čemu insistiram. Zato sam uključio talentovane trenere, poput Nikitovića i Gvozdića, koji su do seniorskog stručnog štaba došli dokazivanjem u mladim kategorijama. Zadovoljan sam kako napreduju i uveren sam da ćemo pored asova na terenu stvoriti i trenersku elitu – istakao je selektor Dušan Ivković.

Mirko Stojaković

Aleksandar Trifunović, KK Crvena zvezda

Trener je treneru – predsednik



ada se nedavno, posle ko zna kojeg pokušaja u poslednjih nekoliko godina, u toku sezone, sa Zvezdinog kopa čulo „Trifo, uzmi nas”, uprava je poslušala glas naroda i drugi put

dovela na čelo stručnog štaba, po opštim ocenama, jednog od najperspektivnijih trenera u Evropi. Poslušao ih je i popularni Trifa i vratio se svojoj velikoj ljubavi. Nakon toga povučen je još jedan neobičan potez: za predsednika kluba doveden je – trener. I to iz šampionskih dana: gospodin Vladislav Lale Lučić. Opet su zajedno nekadašnji trener i igrač, sada predsednik i trener.

– Lale je jedna harizmatična ličnost, čovek sa kojim sam ja imao divno iskustvo, koji je pokazao veliku volju da u jednom trenutku koji nije nimalo lak, preuzme obavezu i pomogne Zvezdi. To što je on pre svega trener i to vrhunski, olakšava mi posao, jer me odlično razume, ali Laletov sportski pedigree je nešto što je sada mnogo važnije od trenerskog pedigreea. S obzirom na ono šta je sve uradio u životu, pa plus još takav trener, to je nešto što je Zvezdi sada potrebno kada je mnogo teško, kada mnogi koji su na izvoru para ne mogu da pomognu, a kako je tek onda sportisti. Mi smo probali sa tom nazovi „kontralogikom” pa ćemo videti kako će to ići – objašnjava za Trener Aleksandar Trifunović i odmah nastavlja sa odgovorom na pitanje šta za Zvezdu, a šta za njega znači povratak na klupu voljenog kluba.

„Ja ne mogu da govorim šta to znači za Zvezdu, jer to treba pitati ljude koji su me videli u svojoj viziji. Što se mene tiče, dolazim u tim koji u meni, osim želje za profe-

sionalnim bavljenjem ovog posla, izaziva veliku emociju, što je sada, mislim, korisno. Ja i kada sam prošli put odlazio iz Zvezde, imao sam želju da se vratim, možda ne ovako, ali ta želja je postojala. Onog momenta kad sam

otišao iz Rusije, nije mi na kraj pameti bilo da će se ostvariti ono o čemu sam pre razmišljao. Mislio sam da treba da prođe više vremena do mog povratka. Ali, stvari su takve kakve su, možda i nije loše da krenemo zajedno i ja kao trener i Zvezda kao tim u nešto novo”.

Koliko ste se trenerski promenili za ovih par godina?

– Mislim da sam već u saradnji sa Sagadinom u Zvezdi, s obzirom na trenere koji su me vodili i da sam se još pre kraja karijere spremao u glavi za ovaj poziv, dobio nešto što bih, možda, da sam krenuo sam, morao da izgrađujem neko duže vreme. Odlaskom iz zemlje i radom u Litvaniji i Grčkoj, pa i u Rusiji, dobio sam jedan veliki kapital. Recimo grčka liga je veoma specifična, bez obzira na oprečna mišljenja o njenom kvalitetu, ona je jedinstvena po svom načinu funkcionisanja. Igrati Evroligu sa jed-

nim grčkim autsajderom za to takmičenje kao što je Panionios, veliko je iskustvo za mene. Pomoglo mi je da neke stvari sam sa sobom razrešim, da neke dileme koje imam ispred sebe kao mladi trener iskristališem i da dobijem potvrdu nekih stvari o kojima razmišljam. Izuzetno su mi značile te dve godine u Evro-ligi, jedna sa Ritasom i druga sa Panioniosom, gde sam osetio vrh evropske košarke i meni kao treneru je najveća želja da opet sa nekim timom i ovim iskustvom koje sada imam, igram Evro-ligu. Bilo bi sjajno da to bude Zvezda, ali taj odlazak iz zemlje u trenerskom smislu je za mene značio mnogo.



Da li ste pred kraj igračke karijere već hvatali u notes neke trenerske cake vaših trenera?

– Ne mogu da kažem da sam nešto revnosno zapisivao te stvari, ali sam išao na mnoge seminare koji su me zanimali, a i trenersku školu sam upisao dve i po godine pre nego što sam završio igračku karijeru. Imao sam viziju, imao sam želju ali, verujte, sve to što sam tada imao u glavi nema baš mnogo sličnosti sa onim trenutkom kada zaista i počneš to da radiš. Svaka teorija bez prakse je iluzorna. Jedan od razloga zbog kojih sam postao trener jeste i to što nisam hteo da se pretvorim u teoretičara koji o svemu sve zna, već sam hteo da se oprobam „uživo” u „live varijanti”.

Koliko je teško za trenera da radi u ovim našim, finansijski jako teškim uslovima?

– Pričati o teškoćama je iluzorno. Svakako da bi neka stabilna situacija u kojoj se tačno zna ko šta radi, bila idealna. Ali, rad u Zvezdi i Partizanu je, takođe, priča za sebe. Imate obavezu koja je, bar u Zvezdinom slučaju, bila proteklih godina u raskoraku sa realnošću. To su veoma osetljive stvari i nije lako postaviti neke parametre ponašanja i košarkaške filozofije, jer to može vrlo često da bude kontraproduktivno. Ne možeš imati neke čvrste vizije, bez obzira koliko veruješ u njih, ako ti trenutne mogućnosti kluba, njegovo poslovanje i ukupna situacija ne dozvoljavaju da tako radiš. Tada moraš da nalaziš načine kako da nadmudriš situaciju. Ja to, ipak, doživljam kao izazov i proces koji će me trenerski očvrstnuti, kao što me i jeste očvrstnuo za protekle tri godine.

Zvezda u svom rukovodstvu ima, pored Laleta Lučića, još tri šampionska trenera (Žeravica, Đorđević, Maljković). Da li ih konsultujete?

– Ja nisam sujetan čovek da se ne bih konsultovao sa mudrijima i starijima. Njihovo iskustvo ne može ničime da se kupi i nadomesti, tako da ja nemam nikakve probleme da razmenjujem mišljenje sa njima da bih posao u Zvezdi uradio na najbolji mogući način. Dosadašnji uspesi Zvezde, Partizana i reprezentacije, na evropskoj sceni, kao ljudi koji su i dalje naši najbolji ambasadori u svetu, traže da se svi oni koji imaju kvalitet i koji mogu da doprinesu daljem boljitku naše košarke, uključe na ovaj ili onaj način kako bi se taj proces nastavio.

Da li ste svim ostalim selekijama u klubu dali nalog po kom programu i kako će da rade da bi se iz mlađih selekcija igrači uključivali u prvi tim?

– Generalno, u mom opisu posla do kraja ove sezone to nije predviđeno. Time se bavi Goran Miljković Finac koji je trener sa velikim iskustvom u tom delu posla. Zvezdi sada predstoji posvećenost pravljenju nekog koncepta koji je, verovatno, u istoriji Zvezde pravljen tri ili četiri puta, uspešno ili neuspešno. Sada su u prvom timu Nedović, Radosavljević, Rondović koji su i kroz omladinske selekcije nagevestili svoj potencijal. Zvezda sada, htela ona to ili ne, ne može ni da radi drugačije nego da iz svoje baze crpi igrače. Za to je potrebno mnogo truda, mnogo rada i vremena, mnogo odricanja i rada na izgradnji ličnosti koje će sutra nositi dres prvog tima Zvezde. O tome se mnogo ne priča, ali je taj proces izgradnje svakog pojedinca i na košarkaškom, ali i na ličnom planu, neobično važan. Za to je potreban kontinuitet rada. Zato sam kada sam dolazio i rekao da

ovim momcima treba dati kredit, jer oni su za godinu i po dana promenili tri trenera i ma koliko je košarka ista, toliko je i različita i svako od nas ima različite motive i ambicije na mestu trenera i na sve to ti momci treba da se naviknu.

Na mestu uspeha

Vladislav Lale Lučić, trofejni trener Crvene zvezde početka i kraja 90-ih i dobitnik najvišeg trenerskog priznanja u našoj zemlji (Slobodan Piva Ivković), ponovo je među crveno-belima. Ovoga puta ne na klupi već na mestu rezervisanom za prvog čoveka kluba:

„Ja uvek dolazim kada je teško. Ovo nije košarkaški teren, ovo je jedan drugi teren na kome ću pokušati isto tako dobro da igram i da probam da izvučem našu Zvezdu iz veoma teške situacije u kojoj se nalazi. Imam dosta prijatelja koji su spremni i sposobni da mi pomognu



i ja sam se već uveliko bacio na posao. Sa nekadašnjim mojim uzorom, a danas ekspertom za pravna pitanja Belićem i sa ekspertom za finansije Nikolićem i naravno uz pomoć svih onih velikih ljudi koji su u upravi Zvezde, mi već pravimo presek stanja i verujem da ćemo uspeti u našem cilju.”

Da li je to onda vaša vizija Zvezde, da kao nekada, kada ste vi igrali i osvajali prvenstva, igrači budu iz Zvezdino pogona?

– Iskreno, Zvezda u kojoj smo mi osvajali titule nije u potpunosti bila rezultat vizije, već projekcija sličnog finansijskog momenta, samo što je tada Zvezda imala šta i odakle da „izvuče”. Iz juniorskog tima 7-8 igrača je prihvatilo tu koncepciju, imali su želju i kvalitet za Zvezdu i to jeste formula koju treba slediti. Ja ne mogu da kažem da neće biti titula u Zvezdi, jer bi time pogazio svoja razmišljanja, svoje želje i maštanja, što nije dobro u ovom poslu. Mi moramo da imamo svoje ciljeve i maštanja, duboko svesni realnosti u kojoj se nalazimo, stalno stremeći tim ciljevima. Primer koji je Partizan pokazao kontinuitetom rada Duška Vujoševića, jeste nešto što svaki klub, ne samo Zvezda, ne mora i ne treba da preslika, ali mora da ima kao neku ideju vodilju. Zvezda je imala 80-ih godina jednog velikog trenera nekoliko godina na klupi, Žeravicu, pa iako nije osvojena titula, o tim vremenima i igrama se i dan-danas priča. Dakle, postojao je kult jednog trenera. Za poslednjih 10-ak godina ja ne znam da li se iko od trenera zadržao u Zvezdi dve godine na način na koji je to trebalo!? – jasan je Aleksandar Trifunović u svom pitanju.

Božidar Manojlović

Pripreme u punom jeku za BCB 2010

Deset godina kvaliteta

jedan od najprestižnijih stručnih seminara za košarkaške trenere u Evropi, Basketball clinic Belgrade (BCB), ove godine obeležiće svoj jubilej – deset godina postojanja. Beograd će i ovog puta biti mesto okupljanja svih trenera Srbije, ali, tradicionalno, i gostiju iz inostranstva. O ozbiljnosti i značaju ovog stručnog seminara govori i činjenica da su pripreme uveliko podmakle i gotovo se znaju svi detalji. Kvalitetu ovog seminara najvišeg standarda u UKTS poklanja se izuzetna pažnja. Termin BCB 2010 je 26-27. jun, odnosno dva dana posle završetka NBA drafta, kako bi i američki treneri mogli da uzmu učešće na ovom prestižnom seminaru. Ponovo će sva predavanja biti održana u dvorani „SC Šumice“, jer praksa je pokazala da je to svakako jedno od najpogodnijih mesta u gradu.

Na temu aktuelnih zbivanja u trenerskom poslu, teoriji i praksi, vođenju utakmica, radu sa mladima, govoriće se i o organizovanju, finansiranju i marketingu škola košarke i profesionalnih klubova, a sve od strane eminentnih stratega. Više detalja potražili smo u kancelarili UKTS.

– Planirali smo da BCB-2010 organizujemo za vreme velikog beogradskog turnira, koji je trebalo da se održi u okviru priprema za Svetsko prvenstvo, međutim on je otkazan, pa smo kao termin uzeli onaj standardni, poslednju nedelju juna, jer se poslednjeg četvrtka šestog meseca u godini, dakle 25, završava NBA draft, kako bismo doveli i stručnjake-goste iz Amerike – ističe ključni operativac u ovoj akciji Mirko Ocokoljić, sekretar Udruženja košarkaških trenera Srbije.



Kamp u Kragujevcu

Drugi po redu specijalistički kamp za trenere mlađih kategorija održaće se u Kragujevcu 20. i 21. marta. Kao i prvi, u Zemunu, i ovaj seminar vodiće naš eminentni stručnjak Boško Đokić, a vežbe će izvoditi igrači godište 1993, koji čine kadetsku i juniorsku reprezentaciju Srbije.

I ovoga puta neće izostati vrhunski demonstratori, najverovatnije kao i u Zemunu, Aleksandar Đorđević, Dejan Bodiroga, Dejan Milojević i novo lice, Željko Rebrača.

Pored kolektivnih treninga, radiće se i individualni treninzi za bekove i visoke igrače, pokazivači će biti za spoljne igrače mladi treneri Nenad Trunić, Gordana Todorović i Saša Nikitović, a za centre Žarko Vučurović, Mirko Ocokoljić i Aleksandar Kesar.

Seminar će biti, kao i prethodnih godina, obavezan za sve trenere u Srbiji?

– U „Šumicama“ će biti i koncept kao i prethodnih godina, dakle uz opšta predavanja, očekujemo zanimljivo obraćanje našeg selektora Dušana Ivkovića, ali i ostalih njegovih kolega iz Srbije, kao i onih koji iz Evrope i Amerike stižu kao specijalni gosti. BCB je obavezna za sve naše trenere, a za one sa najvišom licencom – crvenom, uslov je za njeno produženje. Imena predavača, naravno, još ne možemo pouzdano potvrditi. Međutim, nema sumnje da će to i ove godine biti na visokom stručnom nivou, po čemu je BCB i stekla svoj visoki ugled među trenerima iz celog sveta. Prema dogovoru u našoj trenerskoj organizaciji, zajedno sa Dušanom Ivkovićem, na tom poslu je angažovan i Predrag Materić, od prošle godine direktor BCB. Mnoge detalje u vezi sa tim već smo predložili i utanačili na finalnom turniru Kupa „Radivoj Korać“, koji je odigran krajem februara u Nišu. Takođe verujem da ćemo i ovoga puta imati izvanrednu saradnju sa medijima, pa će naši treneri blagovremeno biti informisani o svim detaljima. Svakako jedan od najefikasnijih načina za informisanje je i naš sajt www.ukts.rs – dodaje Ocokoljić.

I. Velimirović

U niškom Čairu repriza Kupa Radivoj Korać

Partizan – čuvar Kupa

ništa novo u našoj košarci. Po treći put uzastopno, pobjednik Kupa Radivoja Koraća je Partizan. Crno-beli su do prvog trofeja u sezoni stigli pobeđivši FMP u niškom finalu 72:62 i po 11. put osvojili nacionalni kup. Partizan je tako potvrdio dominaciju u kojoj su od 2007. godine i poraza upravo od tima iz Železnika u finalu Kupa, nanizali devet uzastopnih trofeja.

Niško finale odlučeno je u poslednjoj četvrtini, koju je Partizan dobio 22:13. Đurovićevi „panteri“ parirali su 30 i „kusur“ minuta, a onda je šampionu proradio šut za tri poena. Božić je nakon pet promašenih, pogodio iz šestog pokušaja, Kecman dodao još tri trojke i Partizan je „prelomio“ utakmicu. FMP je izgubio kompas, ostao na putu bez povratka, ali je smogao snage 18 poena razlike sveđe na pristojan poraz:

– Čestitao sam igračima, iako smo izgubili. Igrali smo za tri dana isto toliko vrlo teških mečeva, dok je Partizan imao dan više za odmor, a i prva utakmica mu je bila sve samo ne teška. Igrači su bili iscrpljeni, mentalno i fizički, ali smo ipak izdržali 30 minuta rovovske borbe. Partizan je imao više skokova i bolje izvodio slobodna bacanja, načinio manje grešaka, a to je teško nadoknaditi – rekao je trener tima iz Železnika Vlade Đurović.

Iskusni trener se potom hipotetički izražavao, pitajući novinare:

– Kada bi Roberts i Mekejleb igrali za nas, a uz to da čitava dvorana navija za FMP, šta mislite koji bi bio rezultat!? Partizan je imao mnogo aduta, a nama nije igrao jedan od najvećih talentata Andrija Milutinović. Stoga je ovo svakako uspeh – naglasio je Đurović koji je u Nišu 2003. osvojio Kup sa FMP-om.

Đurović je pohvalio Miroslava Raduljicu koji je, po njegovoj oceni, pokazao da spada u sam vrh evropske košarke, bio dominantan i demonstrirao sav raskošan talenat, kojim raspolaže.

Sa druge strane, Duško Vujošević odao je počast svom kolegi, ali i igračima koje predvodi:

– Đurović je odličan psiholog, taktičar i takmičar. Maksimalno je rasteretio ekipu i ubedio ih da nemaju šta da izgube. Mi smo, sa druge strane, 30 minuta igrali dosta stegnuto zbog bre-

na favorita. Nismo ubacivali otvorene šuteve, pa kada je FMP poveo sa četiri razlike, počeo sam da se pribijavam ishoda. Da nismo na vreme prelomili sa dve trojke i više agresivnosti, meč bi za nas postajao sve teži iz psihološkog ugla – konstatovao je trofejni trener Partizana.

Vujošević kaže da je polufinalni meč sa Hemofarmom potrošio gotovo sve „depoe“ snage u njegovom timu, a sa druge strane, povratak Marića je „poremetio hijerariju uspostavljenju njegovim odsustvom“:

– Došli smo u situaciju da vraćamo Marića, a to je dosta komplikovana stvar. Da bi se on vratio u formu potrebno je najmanje isto vremena kolika je bila pauza. Mi smo to uspjeli da uradimo nešto brže.

Na kraju, iako je bilo i pogrdnih skandiranja na račun rivala, Vujošević se zahvalio Partizanovim navijačima, koji, kaže, predstavljaju „fenomen u evropskim okvirima“:

– Publika ima za koga da navija, a igrači za koga da igraju – rekao je Vujošević, koga su navijači iz Čaira ispratili povcima:

– Uzmi Dule Evro titulu!

Zoran Petković

Foto: Dušan Mitić Car



Evropsko priznanje našoj reprezentaciji i trenerima

Naši pre svih

reprezentacija Jugoslavije iz 2001. i 2002. (igrači Srbije i Crne Gore) godine, predvođena selektorom Svetislavom Pešićem, najbolja je evropska ekipa u prvoj deceniji 21. veka, a nacionalni tim Srbije iz 2009. koji je vodio Dušan Ivković na osmom mestu je u izboru specijalizovanog košarkaškog sajta www.ballineurope.com.

Jugoslavija je početkom ovog milenijuma dominirala na Evropskom prvenstvu u Turskoj i stigla do zlatne medalje pobedama u svih šest mečeva, od čega je pet bilo sa dvocifrenom razlikom (jedino je domaćin izbegao tu sudbinu u finalu – 78:69).

Godinu dana kasnije je Jugoslavija, kako se navodi na sajtu, uspela da stavi tačku na američku nadmoćnost u košarci! Osvojila je zlatnu medalju fantastičnom završnicom šampionata i to baš u njihovom Indijanapolisu, da bi prvo u četvrtfinalu oborila domaćina, a u finalu Argentinu, posle produžetka. Povodom uvodnog podatka, u redakciji Vesti uspomene na uspeh evocirali su trener Svetislav Pešić i njegovi izabranici: Vlade Divac, Dejan Bodiroga, Milan Gurović i Dejan Milojević, uz prisustvo novinara.

Na osmom mestu su se našli „orlovi” iz 2009. koji su osvojili prvu medalju, za sada, već samostalnu srpsku „kraljicu igara”. Do evropskog srebra u Poljskoj, posle poraza u finalu od Španije, stigli su predvođeni Dušanom Ivkovićem.

– Anketa je priznanje svim reprezentativcima iz ta dva tima, ali i podstrek svim novim generacijama. Posle neuspeha na Olimpijskim igrama 2000. u Sidneju, evropsko prvenstvo, godinu dana kasnije, bilo je prvo iskustvo za sve nas. Imali smo mnogo toga da rešimo u samoj organizaciji, zatim da prilagodimo igru na skraćeni napad od 24 sekunde i za to izaberemo adekvatne košarkaše.

– Divac se nećkao da li da se ponovo pojavi u dresu sa državnim grbom – priča Pešić. – Ipak, već tada smo počeli da ga pripremamo za ono što nas je čekalo na tada njegovom tlu, u Americi. Tako je, u Antaliji, a zatim u Istanbulu došlo vreme Milana Gurovića, kome strašno odgovara igra u tranziciji, zatim oporavljenog Saše Obradovića... O Stojakoviću, dvojici Dejana, Bodirogi i Tomaševiću, da ne pričam

mo. Uglavnom, sve se uklopilo, svih šest utakmica smo lako dobili, uključujući i završnu, sa domaćinom Turskom, koja se jedina provukla sa jednocifrenim porazom od devet poena i srebro iz Poljske je samo potvrda moje teze da je Srbija jedina, bez obzira na neke rezultatske padove, dakle jedina u Evropi zadržala kontinuitet. Slede nas Litvanija i Španija, ali samo naše mlađe selekcije stalno osvajaju trofeje, samo naši dečaci stalno dobijaju MVP priznanja.

Kapiten te dve trofejne selekcije, Dejan Bodiroga, na-dovezao se na Pešićevu priču:

– Posle onog tima iz Atine 1995, ovaj iz 2001. sigurno je najbolji! Iako sa dvojicom-trojicom debitantata, dominirali



smo u svakom pogledu. Nije bilo lako, pošto je Turska, nošena vatrenim navijačima, igrala sjajno, Milan Gurović se, posle izostavljanja sa Olimpijskih igara u Sidneju, kod selektora Pešića ponovo našao na reprezentativnom spisku.

– U prvi mah sam hteo da odbijem poziv. Nije me baš sokolila pomisao da provedem dva-tri meseca na pripremanama, a onda – „ćao”. Međutim, posle razgovora sa Pešićem, koji mi je precizno rekao šta od mene očekuje, odlučio sam da reskiram. Nisam pogrešio! Čast mi je što sam igrao sa takvim veličinama, imaću jednog dana šta da pričam deci.

Za Dejana Milojevića je učešće u Istanbulu značilo oproštaj od dresa sa državnim grbom, pošto ga je u Indijanapolisu „zamenio” povratnik – Vlade Divac!

– Nisam se baš naigrao u Turskoj, osim kada bi razlika baš bila ogromna, ali, to su mi najlepši trenuci u karije-

ri! Ipak, iako nisam bio glavni igrač, dogodilo se da sam meč protiv Nemaca počeo u petorci, i to još čuvao Novicog! Naime, selektor Pešić je greškom upisao moj broj 13, umesto „četnaestice“ Dejana Tomaševića i sada imam čime da se hvalim – sa osmehom na licu priča o tim dani-ma Milojević.

Svetsko prvenstvo u Indijanopolisu 2002. nije dobro počelo, što Pešić ovako objašnjava:

– Ponovo smo krenuli od početka, pošto je sistem takmičenja na planetarnom prvenstvu potpuno drugačiji od evropskog, najpre što duže traje... Ne zato što smo mi direktno učestvovali u tome, ali stvarno mislim da je to, možda, i najveći uspeh naše košarke! Nije mala stvar osvojiti zlatnu medalju u zemlji košarke, u gradu u čijoj su blizini načinjeni prvi koraci ove igre, a na parketu svi najbolji košarkaši sveta, domaćini sa „drim timom“. Pored toga, posle odličnog pripremnog perioda, napale su nas neke bakterije, pa smo u Ameriku otišli ranije, sa rovitim igračima. Ipak, dobro smo trenirali, ali smo ceh, ipak, na startu platili porazom protiv Španije. Dobili smo u drugoj fazi Brazil, da bi nas iznenadio Portoriko. Ipak, stigli smo do četvrtfinala i okršaja sa strašnim Amerikancima. E, tu je glavnu ulogu u prvom poluvremenu imao Divac, a u finišu „trojke“ Gurovića. U polufinalu, sa Novim Zelandom, nije bilo problema, dok je najteže, ipak, bilo finale sa Argentinom. U svakom slučaju, bilo je to jedno od najkvalitetnijih svetskih prvenstava u istoriji.

Vlade Divac je, kao i 1986. u Španiji (tada najmlađi), i u Indijanopolisu bio spona između stare i nadolazeće generacije.

– Veoma emotivno sam pristupio šampionatu, jer sam znao da se, posle trogodišnje pauze, definitivno opraštam od državnog tima. Bio sam tu više da bih napravio atmosferu, pogotovo za meč sa Amerikancima. Drago mi je što smo ih dobili i prvi put ih isključili iz borbe za medalju. Tada sam, sa Pešićem, ujedinio sve titule u kadetskoj, juniorskoj i seniorskoj konkurenciji. Zapamtio sam kako je pomoćni trener SAD, Greg Popović, posle poraza naterao svoje NBA zvezde da se vrate na teren i čestitaju nam na zasluženom trijumfu. Koliko god sam se radovao tom uspehu, moram da ponovim da, kada bi me naterali da od svih medalja ostavim sebi samo jednu, odlučio bih se za onu atinsku, iz 1995.

U ulozi kapitena, ponovo Dejan Bodiroga:

– Nijedan klupski trofej se ne može uporediti sa reprezentativnim, a onaj iz Indijanopolisa ima posebnu težinu, jer je dobijen američki drim-tim, i to na svom terenu. Međutim, mi smo u Indijanopolisu bili tim, znali da prevaziđemo krizu posle poraza od Španije i Portorika. Svaki susret je imao svog junaka i – stigli smo do zlata!

Milan Gurović je, ipak, zaključio ovu opasku svog tadašnjeg kapitena:

– Tajna je u tome: Ma, kada je teško daj loptu Bodirogi i rešio si sve probleme. To je znao selektor Pešić, toga smo bili svesni mi, Dejanovi saigrači. Ukoliko bi nekad od nas i iskočio, preuzeo glavnu ulogu, kapiten je uvek bio tu da nas podrži, ispravi sve ono što smo mi propustili!

D. Nikodijević

U izboru ruskog sajta **www. sport.ru**

Obradović najbolji

Priznanja srpskim stručnjacima bez obzira da li se odnosila na rad sa reprezentativnim selekcijama ili klubovima dobila su potvrdu i u izboru ruskog internet sajta [www. sport.ru](http://www.sport.ru) deseterice najboljih svetskih košarkaških trenera u poslednjoj deceniji. I, među desetoricom čak četvorica Srba: 1. Želimir Željko Obradović, 4.

Dušan Ivković, 8. Svetislav Pešić, 9. Duško Vujošević! Između njih Amerikanci Greg Popović, Fil Džekson, pa Argentinac Ruben Manjano, Italijan Ettore Messina, još jedan Amer, Majk Križijevski i na kraju kao deseti, Grk Panajotis Janakis.

Zanimljivo je da su popularnog Žoca na sajtu okarakterisali kao vozača Panatinaikosovog automobila bez slabosti. Za deset godina Obradović sa PAO ima osvojene četiri Evrolige, devet od deset titula šampiona Grčke... A, i pre dolaska u Atinu osvajao je evropske krune sa Partizanom, Huvntudom i Real Madridom, bio prvak sveta i Evrope sa reprezentacijom Jugoslavije.

Duda Ivković je predstavljen kao „patrijarh evropskih trenera“, koji i u poznim godinama radi na sebi, pa mladima kao primer savremenog stručnjaka. (Ne)očekivana srebrna evropska medalja sa reprezentacijom Srbije u Poljskoj 2009. samo govori tome u prilog.

Svetislavu Pešiću se odaje priznanje za zlatnu evropsku medalju 2001. u Turskoj, pa svetsku titulu 2002. sa selekcijom Jugoslavije kada je u Indijanopolisu srušio američki san o nepobedivosti na domaćem tlu, ali i za sada jedini trijumf Barselone u Evroligi.

Zahvaljujući Dušku Vujoševiću Partizan ne samo da je osvojio osam uzastopnih titula državnog prvaka, već su „crno-beli postali pravi inkubator za pripremu talentovanih košarkaša“. Iako im stalno odlaze najbolji igrači, Partizan je maltene stalno u TOP 16 Evrolige, često i u prvih osam, pa su čak stigli i na fajnal-for!



Kompetentni o ženskoj košarci

Vapaj za pomoć

ponovo smo se bavili našom ženskom košarkom. Može se zaključiti, zavisno od sagovornika, da se gotovo ništa konkretno ne radi po pitanju problema ženske košarke, a moralo bi. Tražili smo pomoć i objašnjenje od trenera naših najboljih ekipa, kao i od Slobodana Jelića, komesara Prve A lige. Oni zajedno vape za pomoć, daju savete, ali... Dovedeni smo dotle da se devojčice u beznačajnom broju upisuju u košarkaške sekcije, klubove... Besparica je zavladała sportom, ali da li je sve samo u parama? Košarkaški radnici tvrde da nije. Ljudi u Savezu bi morali malo više da se angažuju, da obavljaju svoj posao malo korektnije, pa i da ažuriraju sajt Saveza u kome se piše o ženskoj košarci. Uostalom, evo mišljenja onih koji se najkonkretnije i svakodnevno susreću sa ovim problemom.

Marina Maljković, ŽKK Partizan: Ženska košarka je nepravedno na mestu gde je. Svi pričaju kako smo talentovana košarkaška nacija. Nije mi jasno zašto bi se to odnosilo samo na dečake. Problem je što se o muškoj košarci svi brinu, a o ženskoj ne. Talenti su isti, ali uslovi nisu. Meni je već preko glave priča. Svi pričaju, a niko ništa ne radi! Treba okupiti sposobnu i karakternu grupu ljudi koja bi se posvetila rešavanju problema i oni bi sigurno promenili situaciju. Veliki deo problema jeste u parama, ali nije sve ni u tome. Kao da muški Košarkaški klub Partizan ima rešeno finansijsko pitanje, pa opet čuda pravi. Dosta sam živela u inostranstvu, sa Hemofarmom igrala Evroligu i videla da u nekim zemljama, recimo Rusiji i Belgiji, dolazi više gledalaca na ženske nego na muške utakmice. Zašto to nije i u Srbiji? Žalostno je što je i u ostalim ženskim sportovima ista situacija.



Zoran Tir, ŽKK Voždovac: Zbog nekih naših grešaka mnoge su visoke devojčice otišle na odbojku. U greške, pre svega, ubrajam nerad u košarkaškim klubovima i neadekvatnu podršku Saveza. Niko neće da kaže da je u odbojci najveće čistilište visokih devojčica. Jer, u tom sportu sa manje od 180 centimetara mogu biti samo jedna ili dve u ekipi. U košarci i niže igrači imaju važne uloge. Ono što su nekad radili ljudi iz košarke sada rade ljudi iz odbojke. Recimo, Sinalko je nekada školama poklanjao košarkaške lopte. Sada škole dobijaju odbojkaške. Pa jasno je da ako neki profesor fizičkog ima 20 odbojkaških lopti i jednu košarkašku kojim sportom će se više baviti. Pored toga, treba vratiti ženstvenost košarkaškoj

opremi. Onda, krenuti u popularizaciju ženske košarke po školama i manjim sredinama. Moralo bi lepše da se piše o košarci uopšte. Stalno se traže neke afere, negativnosti što je antipropaganda tog sporta. Sajt Saveza mora da se ažurira odmah posle naših utakmica, a ne da se to radi nekoliko dana posle. Trebalo bi i da više košarkašica bude zastupljeno u svim forumima Košarkaškog saveza.

Dragan Vuković, ŽKK Radivoj Korać: Liga jeste zanimljiva ali je to zato što je pao kvalitet nekih klubova. Recimo, Hemofarma, Vojvodine, Crvene zvezde... Problem ženske košarke je u tome što se stalno smanjuje baza. U toku godine više igračica napusti košarku nego što se novih registruje. Moj klub je prvak Srbije u pionirskoj selekciji, a ove sezone nismo upisali nijednu devojčicu. Treneri po klubovima bi morali mnogo više da se angažuju, devojčicama bi moralo da se obezbedi besplatno treniranje, moraju se angažovati profesori fizičkog, ponovo bi se morale deliti lopte ili dresovi po školama... Neophodno je obezbediti i televizijske prenose. Ne treba se vezati samo za RTS ako oni nisu u mogućnosti. Ove sezone je bilo mnogo lepih i interesantnih utakmica. Samo moj klub je igrao na jednu loptu sa Partizanom, Zvezdom, Hemofarmom... Ali, ako se ne prenose utakmice Hemofarma kad igra FIBA Kup, o čemu mi dalje pričamo. Pored toga, imamo pravo da naša četiri kluba igraju međunarodne kupove, ali igra samo Hemofarm. Bez toga, takođe, nema napretka. Sajt Saveza je loš, a to nikome ne ide u prilog.

Zoran Višić: Nije baš sve tako crno. Ove sezone imamo kvalitetnu ligu, interesantniju, ujednačeniju... Pojavili su se novi klubovi koji su lepo organizovani, imaju dobre trenere, kvalitetne igrači... Uz standardno dobre ekipe kao što su Hemofarm, Partizan, Vojvodina, Kovin, Korać, Voždovac, Zrenjanin... Manji je odliv mladih kvalitetnih igračica u Evropu, jer je kriza i kod njih. Mislim da nije bilo dobro što su odlazile. Nismo mogli da ih zadržimo zbog nekvaliteta lige, a u inostranstvu nisu igrale, nisu se pravilno razvijale pa nije bilo kvaliteta iz omladinskog pogona. Tu je bio prekid u razvoju igračica. Time se devalvirao nacionalni tim. Onda je usledio pad kvaliteta rezultata. Bilo je i eksperimentisanja. Sa ozbiljnošću, korektnijim pristupom svih, moglo bi da se pokrene u korist ženske košarke.

Slobodan Jelić, komesar Prve A ženske košarkaške lige, jedini je zvučao zadovoljno: Ove sezone je kvalitet takmičenja znatno poboljšan. Dva tima koja su tek ušla u Prvu A ligu, Radivoj Korać i Voždovac, ne samo da pri-



*Rad u najboljim uslovima:
Dara Kovačević i Marina Mandić
ŽKK Hemofarm Vršac*

kazuju odličnu igru, već imaju rešeno finansijsko pitanje, u svom menadžmentu imaju poslenike iz sveta košarke, imaju sve mlađe selekcije. Klubovi za primer. Ako tome dodamo Partizan, koji se znatno pojačao i ima lidersku poziciju na tabeli, standardno dobre ekipe Hemofarma, Vojvodine i Crvene zvezde, onda se lako zaključuje da liga odavno nije bila toliko interesantna i kvalitetna. Uostalom, imali smo nekoliko utakmica sa produžecima, nekoliko koje su završavale sa razlikom od pola koša, a pri tome niko nije uložio prigovor.

Pored svega toga nema prenosa?

– SOS kanal objavljuje zanimljivosti sa utakmica i rezultate. Plej-of, u kome će osam najbolje plasiranih ekipa igrati

na dve dobijene utakmice, a počinje 4. aprila pa će se prenositi najzanimljivije utakmice na Drugom programu RTS-a. Problem je što RTS ima mnogo zanimljivijih sportskih događaja tokom cele sezone, pa im je programska šema prebukirana i stvarno nemaju gde da uvrste utakmice dama.

Nema ni sponzora Lige?

– U septembru smo imali neku varijantu, ali je to propalo. Verujem da će naredne sezone to biti drugačije. Moramo klubove osloboditi plaćanja bilo čega da bi oni taj novac zadržali za svoje potrebe. Recimo, za mlađe selekcije.

A mlađih selekcija je sve manje?

– I tu ćemo morati mnogo da menjamo. Možda da obavežemo svaki klub u Prvoj A ligi da ima i ostale selekcije, možda da animiramo profesore fizičkog po osnovnim školama... Moram naglasiti da se odlično radi sa mlađima u Loznici i Kragujevcu, iako njihove seniorske ekipe trenutno ne igraju vodeću ulogu u domaćem prvenstvu.

G. Čanović





Borivoje Cenić, viši košarkaški trener

Individualni trening



trenažnom procesu individualni trening ima poseban značaj. To je forma treniranja gde se kroz učenje izgrađuje kvalitetnija tehnika zbog neposrednog kontakta trenera i igrača. Najjači argumenti ove vrste treninga su dva najvažnija faktora treninga, a to su:

Kao prvo – veliki broj ponavljanja

Kao drugo – stalna korekcija grešaka i ukazivanje i na najmanje detalje i njihovu važnost.

Nemoguće je stvoriti asa bez individualnog rada. To su pokazali rezultati naših najboljih igrača u prošlosti. U ovom treningu nema filozofije, potrebna je velika upornost i strpljenje u radu, volja i želja igrača i trenera. Sama bliskost trenera i igrača na samom treningu dovode do toga da se lakše uočavaju greške i da se znatno brže ispravljaju.

Sadržaj treninga

- na osnovnoj tehnici
- na individualnoj taktici
- na grupnoj taktici

U početku posebno se uvežbavaju elementi tehnike napada i tehnike odbrane. Daljim usavršavanjem elementi napada i odbrane se uvežbavaju zajedno. Uvežbavanjem elemenata obe faze igre navikavaju igrače da u igri procenjuju situacije, „da ih čitaju” i da se u skladu sa tim adekvatno ponašaju. Smatram da je individualni trening za učenje i održavanje forme važan za sve uzraste i kategorije igrača.

Broj treninga

Uobičajeni broj treninga je 2-3 treninga nedeljno, to zavisi od uzrasta, trenažnog perioda i naročito je povećan u momentima rehabilitacije igrača.

Dužina treninga

Sprovodi se od 1 do 2 h.

Broj igrača

koji učestvuju u treningu je 2-6 igrača.

I Auto pas zaustavljanje u jednom kontaktu paralelni stav, finta iskorakom u jednu stranu i prebacivanje noge u drugu stranu i prodor (dijag 1).

II Auto pas u jednom kontaktu zaustavljanje u paralelnom stavu, finta iskorakom, zastajkivanje i prodor u istu stranu (dijag 2).

III Prodor iz iskoraka

Greške

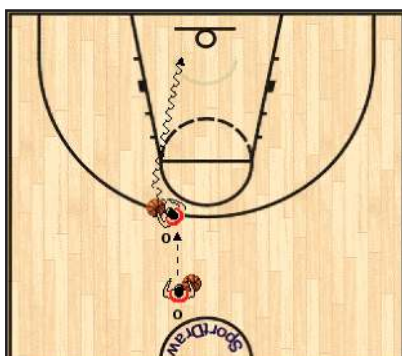
- suviše dugačak iskorak i izlazak iz ravnoteže
- spor prenos noge na drugu stranu
- slaba zaštita lopte
- kada se neadekvatno reaguje na postavku odbrambenog igrača
- fintiranje mehaničko

Korekcije

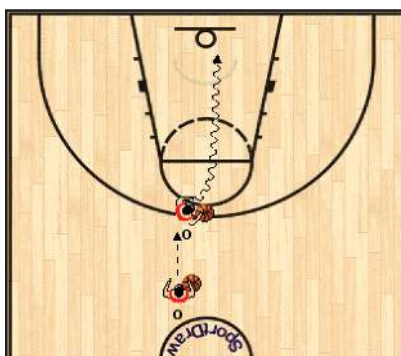
- finte iskorakom i zakorakom ponavljati da bi se ispunila ravnoteža, odnosno fintiranje i polazak iz ravnoteže položaja
- u finti iskorak ne treba da bude dugačak
- u realnom prodoru start mora da bude snažan i brz

Savet

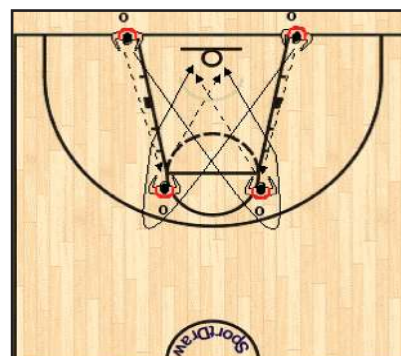
- ako se u uvežbavanju nekog elementa odmah ne uočava napredak, greške su učestale i tada se prelazi na



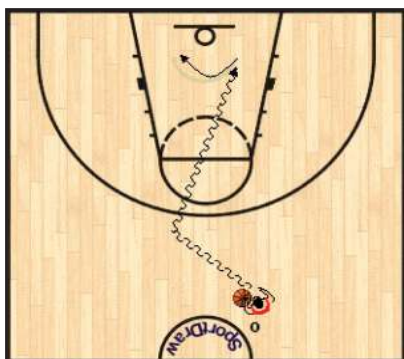
DIJAGRAM 1



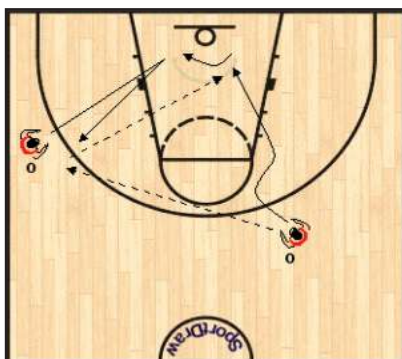
DIJAGRAM 2



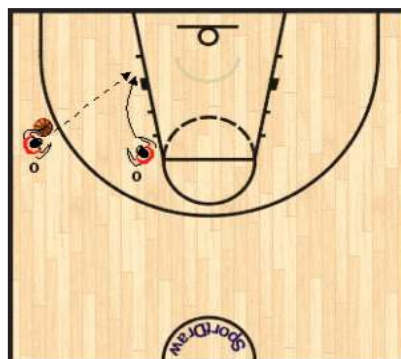
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

uvežbavanje nekog drugog elementa koji se lakše obučava, da bi se kasnije opet vratili na prethodni element. Rezultati su mnogo bolji

- Svaki trening mora da ima svoj cilj i to je najvažniji i sve je usmereno da se to ostvari. Vežbe su samo sredstvo da se taj cilj postigne i naravno metode koje se koriste.
- Broj vežbi na treningu treba da omogući veliki broj ponavljanja i zbog toga taj broj nikada nije veliki
- Neka vežba treba da traje dok je koncentracija i pažnja u izvođenju vežbe u izlaznoj putanji. Kada to počne da opada treba prekinuti. Treba da se vratimo na uvežbavanje tog elementa kasnije čak i u okviru istog treninga
- Za mlade igrače demonstracija je neophodna, sa posebnim akcentom na detalj
- Da bi se određeni pokret doveo do savršenstva koordinacije potrebna je postupnost u metodici, a to izvodimo ovako:
 - 1:0 ako se radi o tehnici napada bez odbrane
 - 1:1 uz pasivna samo naznačenu odbranu
 - 1:1 uz dirigovanu odbranu igrač odbrane, recimo, zatvara jednu stranu
 - 1:1 uz normalnu odbranu a igrač napada to uočava i ponaša se odgovarajuće
 - 1:1 u situacionim uslovima, kroz akcione
 - 1:1 uz agresivnu odbranu
 - 1:1 u igri

Flik flak

Vertikalno dodavanje ka igraču na penalu i dijagonalno istrčavanje oko drugog igrača na penalu i utrčavanje za polaganje pod košem. Lopta se prima od igrača kojem je dodana (dijag. 3).

Šut iz:

- dvokoraka
- polukoraka
- iz uskakanja u jednom kontaktu

Greške

- Nisko držanje lopte u prijemu
- Ne opruža se dovoljno ruka u šutu
- Sporo ulaženje u korak
- Kada se ne uskače sa oba stopala u jednom kontaktu
- Bez zaštite drugom rukom koja nije u šutu

Korekcija

- visoko podizanje lopte u prijemu

- šut iz poluhoroga, visoko izvlačenje lopte kod uskakanja u jedan kontakt
- promena ritma kod utrčavanja

Greške su sastavni deo u individualnom treningu, a one se rešavaju samo upornim radom.

Trening postepeno ubrzati i kada su detalji usvojeni tek onda otežavati uslove i situacije.

Dobar individualni trening je uslov za postizanje vrhunskih rezultata.

U individualnom treningu nema „praznih“ minuta. Svi prisutni igrači rade i sa vremenom trening traje od početka do kraja kontinuirano. Svi moraju da budu angažovani.

Individualni trening cilj šutiranje

Povlačenje lopte u dribling unazad zakorakom i zatim prelazak u ukršteni iskorak u drugu stranu prebacivanjem lopte iza leđa

Greške

- neusklađenost ritma u odnosu na suparnika
- kratak iskorak
- položaj gornjeg dela tela

Korekcija

- rad bez partnera
- uvežbavanje prebacivanja lopte iza leđa

U driblingu ukršteni iskorak u jednu i drugu stranu, lopta se prenosi prednjom promenom u driblingu.

Greške

- u prenosu lopta udaljena od tela
- neusklađenost

Korekcija

- iskorak u kontaktu sa partnerom
- Prednja promena uz direktni korak, insistirati na širokom prenosu

Greške

- usko prebacivanje lopte
- uspravan stav

Korekcija

- potpuno opružene ruke
- prebacivanje lopte pokretom iz zgloba šake

Kod uskakanja u jedan kontakt mogući su šutevi u zavisnosti od položaja odbrambenog igrača:

- leđni pivot oko levog stopala i uz jedan dribling izvlačenja šuta na drugi obruš prodorom uz čeonu liniju
- Pivotom leđnim oko desnog stopala i jednim driblingom ulazi se u zakorak na drugi obruš

Polaganje posle driblinga iz okreta u dvokoraku (dijag. 4)

Greške

- slaba ravnoteža u okretu zbog kratkog koraka
- ruka u šutu se ne opruža dovoljno

Korekcija

- posle jednog driblinga obezbediti u nižem stavu širinu okreta i ravnotežu
- u početku uvežbavanje sa pasivnom odbranom da bi se stvorila navika na kontakt

Kao prethodna vežba, samo prijem lopte u pokretu (dijag. 5)

- kombinacija demarkiranja suigrača koji kasnije dodaje loptu igraču koji je utrčao
- Greške i korekcije su slične kao i prethodna vežba

Prijem lopte u uskakanju pod košem u jednom kontaktu i šut levom rukom i poluhoroga (dijag 6)

Posle uskakanja zakorakom levom nogom i polaganje na drugi obruš.

Iskorak i dribling desnom nogom i posle polukoraka levom nogom polaganje na drugi obruš (dijag 7)

Greške

- slaba ravnoteža u uskakanju
- nizak poluhorog
- bez zaštite drugom rukom
- kratak zakorak
- nisko držanje lopte
- slab oskok u poslednjem koraku
- neopružena ruka u šutu

Korekcije

- čvršće uskakanje

- podnožna površina u ravnoteži
- brzina (eksplozivnost) u polasku

George Mikan šut

A) Igrač iz poluhoroga ispod obruša šutira sa jedne i druge strane desnom i levom rukom naizmenično. Posle svakog šuta lopta se preuzima iz mreže. Vežba se izvodi na određeni broj šuteva ili na vreme, ulazak u šut je iz polukoraka (dijag 8).

Greške

- ne izvlači se ruka do kraja i visoko
- krutost u zglobu šake i nema poklapanja lopte prstima
- nema zaštite drugom rukom
- spor ulazak na loptu u kretanju sa jedne na drugu stranu

Korekcija

- ponavljati ovu vežbu samo u jednu stranu, kasnije u drugu i onda povezivati

B) Ista vežba kao prethodna, samo je igrač okrenut leđima tabli (dijag 9)

Auto pas i skok šut (dijag 10)

Auto pas, zaustavljanje u jednom kontaktu i skok šut

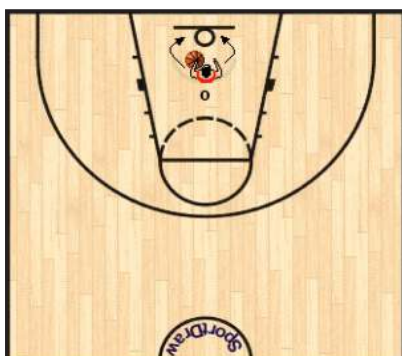
Greške

- nisko držanje lopte u šutu
- ruka ne prati izbačaj
- krutost u zglobu šake
- neusmeren položaj stopala ka košu
- kontakt stopala sa podom na vrhovima prstiju
- lakat isturen ka strani

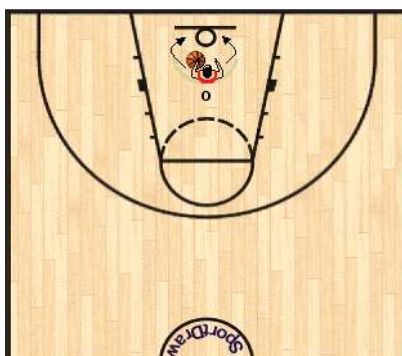
Korekcija

- položaj lakta i podlaktice na pravac koša
- poklapanje lopte u zglobu šake
- opružanje ruke u momentu šuta
- vrhovi stopala usmereni na pravac obruša
- kontakt sa podom punim stopalima

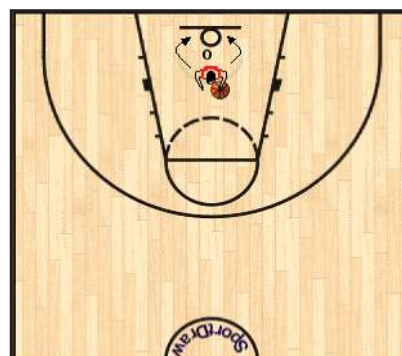
Grudni pas sa dve ruke ka džokeru promena pravca u kretanju, prijem povratne lopte u skoku na jedan kontakt, leđni pivot, pa povratni leđni pivot, ukršteni polazak



DJAGRAM 7



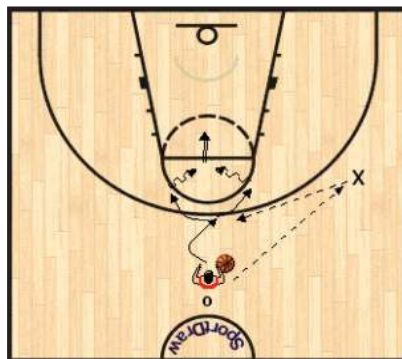
DJAGRAM 8



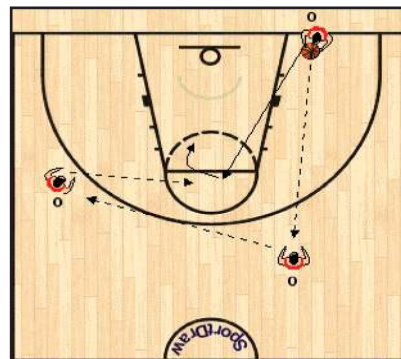
DJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

u dribbling, zaustavljanje u jednom kontaktu i skok šut (dijag. 11)

Greške

- gubljenje ravnoteže kod prvog pivota
- neopružene ruke kod dodavanja
- slab kontakt sa podom u zaustavljanju
- sporo podizanje lopte u pripremi za šut
- ruka nije opružena kod šuta

Korekcija

- brzo izvlačenje lopte u vis kod šuta
- povratni pivot obezbeđuje ravnotežu
- puna stopala u zaustavljanju

Posle pasa jednom rukom od ramena ka igraču na bekovskoj poziciji istrčavanje ka vrhu reketa, zatim prijem lopte sa krilne pozicije i zaustavljanje u dva kontakta oko bližeg stopala, grudni pivot do paralelnog stava i skok šut (dijag 12)

Greške

- daleko držanje lopte od tela u okretu
- bez signalizacije u prijemu lopte
- uzak razmak između stopala – slaba ravnoteža
- kod leđnog pivota nisko držanje lopte

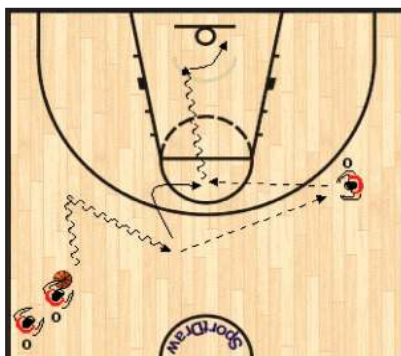
Korekcija

- u okretima brzo podizanje lopte u šut
- ravnoteža u pivotu
- paralelni stav a prsti stopala u pravcu koša

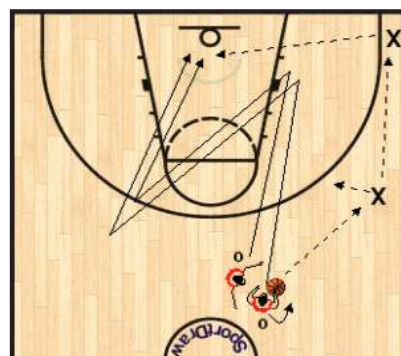
Posle driblinga na pravcu, promena iza leđa i pas na stranu, finta kretanja, prijem lopte zaustavljanjem u dva kontakta, trostruka pretnja, ukršteni polazak u prodor i leđni okret u koraku i polaganje leđni pivot posle prijema kao finta. (dijag 13)

Greške

- visok stav kod zaustavljanja
- slaba kontrola lopte kod prebacivanja iza leđa
- gubljenje ravnoteže u zakoraku



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14

Korekcija

- uvežbavanje zakoraka i polaganje posle jednog driblinga
- zaštita lopte iskorakom u polasku u dribling
- u mestu prebacivanje lopte u dribling iza leđa

Posle dodavanja jednom rukom od ramena ka beku pretrčavanje na drugu stranu i prijem lopte u dva kontakta na dalju nogu, leđni pivot, zatim finta šuta, pa polazak u dribling ukrštenim korakom, zaustavljanje u jednom kontaktu i skok šut.

Greške

- gubljenje ravnoteže u leđnom pivotu
- nenaglašena finta šuta
- bez signalizacije za prijem lopte

Korekcija

- ravnoteža u leđnom pivotu

Posle leđnog pivota dodavanje jednom rukom igraču na krilnoj poziciji koji posle „trostruke pretnje” prosleđuje loptu drugom igraču u ugao. Igrač koji je dodao loptu za to vreme fintira kretanje i otvara se nazad kroz „V” kretanjem od lopte i onda utrčava na „back door”. (dijag. 14)

Greške

- ako nema promene tempa u kretanju bez lopte
- trostruka pretnja ako nije izražena
- bez signalizacije u traženju lopte

Korekcija

- naglašavati promene brzine u kretanju
- uskladiti kretanje bez lopte sa dodavanjem

Gordan Todorović, stručni saradnik i koordinator selektivnog pogona KSS



Trening košarkaša uzrasta od 11 do 12 godina – mlađi pioniri

rad sa mladim košarkašima uzrasta od 11 do 14 godina karakteriše početak treniranja košarke, obuka košarkaške igre, razvoj motoričkih sposobnosti i sticanje pravilnih navika, pre svega sportskih. U ovom uzrastu se razvijaju psihomotoričke sposobnosti koje omogućavaju bolju koncentraciju i motoriku za praćenje i izvršavanje motoričkih zadataka. Prisutna je dinamika rasta koja dovodi do oscilacija i narušavanja motornih navika. Broj treninga i dužina trajanja treninga se povećavaju kako bi u kontinuiranom radu sa većim brojem ponavljanja omogućili kvalitetno učenje i usavršavanje radnih zadataka sa ciljem pravilnog razvoja i osposobljavanja za najveće domete. Sigurno da je za postizanje visokih rezultata najvažnije naučiti pravilno i steći pravilne navike kako bi lakše razvili sve potencijale i omogućili postizanje maksimalnih vrednosti. Kada govorimo o pravilnostima mislimo na sve ono što je bitno za jednog sportistu, psihosocijalni razvoj, osnovni motorički razvoj, košarkaški razvoj, ishrana, higijena, odmor, usklađivanje sa školskim obavezama. U ovom procesu bitna je uloga svih, roditelja, uprave kluba, trenera, svih onih koji utiču na razvoj mladog košarkaša. Zato slobodno možemo reći da je ovaj period najvažniji za budućnost mladog igrača.

Rad sa mladim košarkašima odvija se kroz trenažni proces i takmičenja gde je glavno usmerenje kvalitet i individualni razvoj. Treninzi i utakmice treba da omoguće razvoj svih sposobnosti, a pogotovo košarkaških. Njih čine pravilno trčanje, pokretljivost, snalažljivost, pravilno izvođenje košarkaških elemenata, razumevanje igre, primena elemenata u igri, kreativnost, efikasnost. Košarka kao dinamična igra traži brzinu, eksplozivnost, agilnost, stoga i ove osobine treba razvijati i težiti savršenom izvođenju.

Osnove rada sa mladim košarkašima čine teorijski i praktični rad. I jedan i drugi imaju podjednak značaj jer razvijaju svest i usmeravaju ka sportskim principima i svim zadacima sportskog vaspitanja i košarkaškog obrazovanja.

Teorijski rad kroz razgovor i predavanja usmerava mladog košarkaša ka sportskom životu, pravilnoj ishrani, higijeni, odmoru, izvršavanju školskih obaveza i usklađivanju sa sportskim, redovnošću treniranja, kvalitetnom učenju i maksimalnom zalaganju. Posebno mesto zauzima odnos prema radu, treneru, saigračima i razvijanju takmičarskog

karaktera (biti bolji u sledećem ponavljanju, sledećem danu, biti bolji od partnera, protivničke ekipe). Važno je isticati timski duh, disciplinu, znati slušati i ponoviti pravilno.

Praktičan rad se odvija na treningu i utakmicama. Zajednički imenitelj jeste učenje i razvijanje igračkih sposobnosti. Trening karakteriše razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti, obuka i usavršavanje tehnike, individualne i grupne taktike i njihove primene u igri, učenje osnovnih principa igre 5:5. Posebno izdvojiti: školu trčanja, kontrolu lopte, košarkaški stav sa loptom, pivotiranje, polazak u dribling, zaustavljanje, šut, odbrambeni košarkaški stav i kretanje u stavu kao osnova za sve elemente i uspešno igranje. Važno je dobro organizovati trening, igrače razvrstati po mogućnostima, zahtevati na detaljima i preciznosti, maksimalnom zalaganju. Vežbe treba da budu kombinovane i da obuhvataju celinu radi boljeg razumevanja, od elementarnih, preko akcionih celina do situacionih. Precizno objašnjenje i demonstracija uče igrače prepoznavanju situacija i brzim i pravilnim rešenjima. Usavršavati, kroz rad sa sparingom pre svega dirigovano radi stvaranja jasne slike o ponašanju igrača u različitim situacijama i kroz hendikep vežbe (prostornim, vremenskim, sa manje driblinga). Trener mora da ima kontrolu nad svim igračima, da koriguje i insistira na pravilnosti, a ne na greškama. Mora da pokaže strpljenje i razumevanje za svakog igrača.

Utakmice treba da omoguće primenu rada sa treninga i usavršavanje tehničko-taktičkih elemenata. Postaviti pred igrače jasne zadatke i insistirati na njima. Igru treba da krasi brzina, agresivnost i igra sa više dodavanja, kreativnosti i individualne ubojitosti. Igra sa više dodavanja razvija sve igračke sposobnosti (pregled, dodavanje, igru bez lopte, aktivan dribling, 1:1, šut i realizaciju) i daje mogućnost igračima za kreativnošću. U odbrani su osnovni zadaci u individualnoj odbrani i odgovornosti, nema lakog poena i onemogućiti napadača u ideji. U radu posebno mesto zauzimaju najtalentovaniji igrači kojima treba obezbediti individualni rad i rad sa starijom ekipom.

ZADACI U RADU NA TRENINZIMA

Programski zadaci su prilagođeni uzrastu i psihomotoričkim mogućnostima igrača. U ovom uzrastu 3-4 treninga nedeljno i 1 utakmica odgovaralo bi vremenu za

oparavak igrača, a sigurno da bi i motivacija za rad bila prisutna. Dužina trajanja treninga bila bi 1h i 30min i ona bi omogućila kvalitetnu organizaciju treninga sa ciljem pravilnog učenja. Program rada bi činili: razvoj motoričkih sposobnosti, elementarna tehnika, individualna taktika, saradnja dva igrača i igra 5:5 sa osnovnim principima. U radu treba da dominira individualna tehnika sa težnjom na preciznosti detalja i zahtevima za maksimalno izvođenje. U metodici rada treba insistirati na jasnoj demonstraciji i objašnjenju, prikazu u celini i analitičnom pristupu. Izdvojiti igrače po sposobnostima i kvalitetu, pokazati strpljenje za svakog i svakom prići posebno. U radu koristiti vežbe od lakših ka težim, a broj vežbi treba da zadovolji princip pravilnosti i većeg broja pravilnog ponavljanja.

Planiranje:

- 3 do 4 treninga x 1. 5h + utakmica
- Rad na tehnici i individualnoj taktici i razvoj motoričkih sposobnosti – 60%
- Saradnja igrača i igra na dva koša – 40%

Organizacija treninga

Uvodni deo:

- Škola trčanja
- Elementarne igre
- Razvoj motoričkih sposobnosti
- Baratanje sa loptom
- Vežbanje elementarne košarkaške tehnike

Glavni deo:

- Elementarna tehnika
- Akcione celine
- Individualna taktika
- Saradnja dva igrača u napadu i odbrani (grupna taktika)

Završni deo:

- Igra na dva koša (organizovana igra)

Metodika rada

- Demonstracija
- Objašnjenja
- Korekcija
- Individualni pristup
- Grupe po sposobnostima
- Grupe po kvalitetu
- Vežbanje od lakšeg ka težem
- Insistiranje na pravilnosti i maksimalnom izvođenju

ORGANIZACIJA IGRE KOD MLAĐIH PIONIRA

Organizacija igre predstavlja osnovu učenja igre i primena tehničko taktičkih elemenata, pre svega individualnih. Igru treba organizovati po zadacima u napadu i odbrani gde su osnovni principi igra 1 na 1 i 2 na 2. Kod organizacije igre postaviti jasne principe sa ciljem pravilnog izvođenja i učenja i to: pregled igre, raspored igrača, rastojanje, redosled kretanja igrača, pas igra, 1 na 1, 2 na 2

Napadačke aktivnosti organizovati kroz kontra napad, napad protiv presinga i napad u zoni šuta.

Kontranapad organizovati sa mogućnošću dva dodavanja i prvo raditi otvaranje sa igračima bližim lopti, a kasnije

odrediti igrače po kvalitetu, što znači da igrače boljih sposobnosti postaviti da primaju prvi pas, a druge da istrčavaju. Kod kontranapada voditi računa o rastojanju igrača zbog kvalitetnog dodavanja i ostavljanje prostora za dribling i utrčavanje. Bitno je da igrači znaju linije trčanja, praviti širinu radi boljeg transporta lopte. Kontranapad razvijati kroz saradnju dva igrača, a u završnici tražiti situacije 1:0, 1:1 i 2:1.

Napad protiv presinga organizovati sa dva igrača koji primaju prvi pas i koji su postavljeni bliže penalu, dvojica igrača koji će se postaviti bliže centru terena i igrač koji uvodi loptu sa čeonu linije bočno od table. Lopta se uvodi u igru kretnjom igrača ka lopti ili ukrštanjem. Presing napadati saradnjom dva igrača kroz dupli pas i driblingom. Tražiti kod igrača pregled igre, rastojanje, raspored, težiti igraču u boljoj poziciji i igri 1:1. Posebno izbegavati zone terena sa ograničenim prostorom i insistirati na prepoznavanju slobodnog prostora.

Napad u zoni šuta postaviti u formaciji 1:2:2 na određenom rastojanju, gde je raspored igrača u obliku potkovice koji ostavlja prostor za utrčavanje i igru 1:1. Osnova igre je pas igra i 1:1. Posebno izdvojiti radosled kretanja igrača, igrač sa loptom započinje akciju, nastavljaju bliži pa dalji igrači od lopte. Kretnje su određene u odnosu na loptu i koš i najčešće su od lopte ka lopti, od koša ka košu. Od igrača insistirati da budu opasni po koš i da po prijemu lopte prepoznaju najbolja rešenja. U završnici tražiti realizaciju kroz 1:0, 1:1 i kroz saradnju dva igrača duplim pasom.

U organizaciji igre odbrambene zadatke čine odbrana od kontranapada, odbrana čovek na čoveka kroz presing i na polovini terena.

Kod odbrane od kontranapada tražiti trčanje do centra i uspostavljanje kontrole svojih igrača. Cilj je ne dozvoliti pretrčavanje i lake poene.

Odbrana čovek na čoveka podrazumeva odbranu na igraču sa loptom, igraču bez lopte i saradnju dva igrača. Kod odbrane na igraču sa loptom izdvojiti: rastojanje od napadača, postavka u odnosu na loptu, kretanje u stavu sa ciljem zatvaranja pravca kretanja i agresivnost na lopti na polovini terena.

Kod odbrane na igraču bez lopte idvojiti: postavljanje stava u odnosu napadač-lopta-koš (odbrambeni trougao), nivo lopte, strana akcije-strana pomoći, odbrana od utrčavanja iza i ispred igrača.

U saradnji dva igrača u odbrani izdvojiti: pomaganje i vraćanje, preuzimanje dva ista igrača kod pretrčavanja u driblingu.

Posebno kod odbrane insistirati na individualnoj odgovornosti, agresivnosti, komunikaciji igrača i borbenuosti u situacijama „ničije” lopte.

Napad:

- kontranapad
- napad protiv presinga
- napad u zoni šuta

Odbrana:

- odbrana od kontranapada
- odbrana čovek na čoveka na celom terenu
- na polovini terena

Principi igre:

- Pregled igre / raspored igrača / rastojanje
- Redosled kretanja igrača / pas igra – passing game
- Principi u igri 1:1 / principi saradnje dva igrača

TRENING MLADIH PIONIRA

Uvodni deo

Vežba 1

- baratanje loptom, polazak u dribling, vođenje, promena pravca sa različitim tehnikama driblinga ili fintom u driblingu i završecima iz prodora dvokorakom (dijagram 1).

Zadaci:

- baratati loptom na prvoj polovini terena što brže
- ne gledati loptu, pravilan košarkaški stav
- pravilan polazak u dribling sa zaštitom lopte – ubaciti rame
- promene ritma
- kod promene pravca niži dribling
- šut polaganjem odozgo – šaka iza lopte

Glavni deo

Vežba 2

- dribling, promene pravca, dodavanje, demarkiranje, prijem lopte, dvokorak,
- nastavak na drugu stranu – vođenje sa promenom ritma, dodavanje, demarkiranje, prijem lopte, zaustavljanje, polazak u dribling, prodor iz dvokoraka ili šut iz naskoka (dijagram 2).

Zadaci:

- pregled terena
- niži dribling kod promene pravca
- zaštita lopte – ubaciti rame
- promena ritma kod vođenja
- dodavanje iz driblinga jednom rukom ili sa priključnom, oštar pas
- promena ritma kod trčanja
- uspostaviti ravnotežu i pravilan stav kod zaustavljanja posle prijema lopte

Vežba 3

- polazak u dribling, vođenje, zaustavljanje, pivotiranje (više vrsta), dodavanje.
- isto samo bez zaustavljanja sa dodavanjem iz driblinga jednom rukom
- dve kolone jedna naspram druge, igrači driblaju jedan drugom u susret, zaustavljaju se na rastojanju za dužinu ruke, rade isti pivot i vrše dodavanje sledećem u koloni (dijagram 3).

Zadaci:

- prijem lopte iz kretanja
- pravilan stav
- kod polaska u dribling ubaciti rame, oštro spuštanje u dribling pod uglom
- visina stava kod driblinga
- zaustavljanje u jednom kontaktu

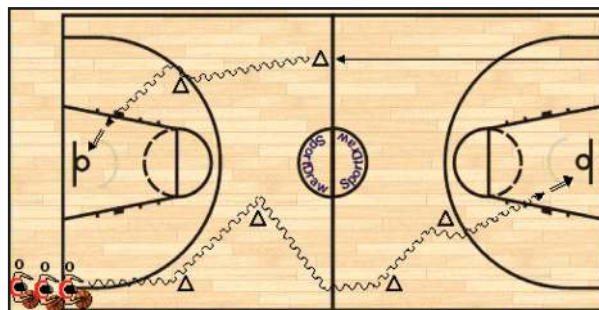
- kod pivota voditi računa o stajnoj nozi, širini pivota, zaštititi lopte, pregledu terena
- oštro i precizno dodavanje

Vežba 4

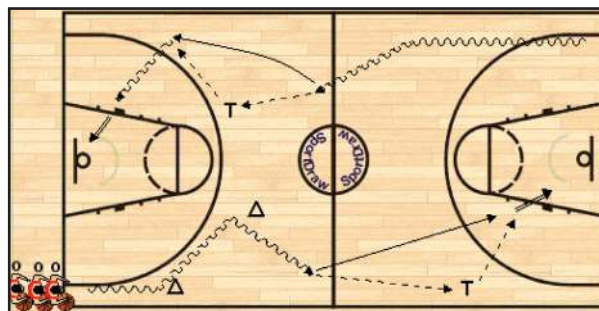
- odbrana na igraču sa loptom
- u prvoj polovini dirigovano, na drugoj polovini takmičarski (dijagram 4).

Zadaci:

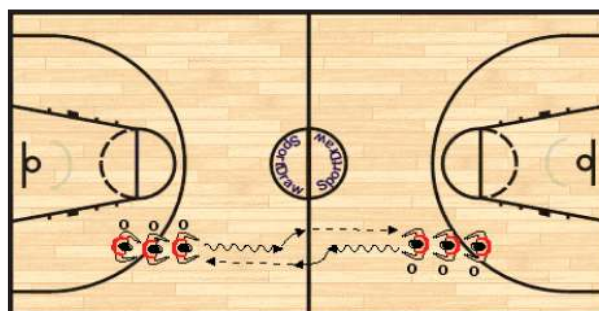
- rastojanje od napadača za dužinu ruke
- položaj tela u odnosu na loptu, pola tela ispred
- rad ruku, rad nogu i tela u zavisnosti od brzine kretanja napadača – kliženje, preklopni korak, trčanje, stizanje, zaustavljanje, korekcija stava



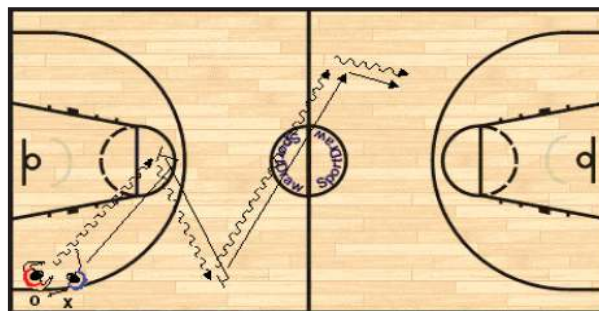
DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3



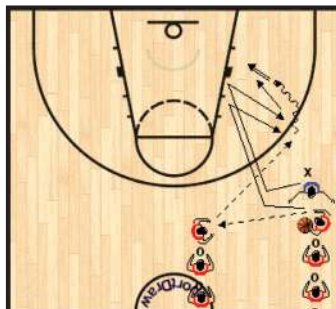
DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8

Vežba 5

- demarkiranja u zoni šuta
- ispred igrača, iza igrača, na istom pravcu, V kretanja (dijagrami 5 i 6).

Dve kolone, u bočnoj lopta, igrač dodaje u sredinu, radi demarkiranja,

prima loptu i završava dvokorakom ili iz driblinga prodorom šutem polaganjem odozgo, igrač koji je dodao trči da stigne loptu, vrši se izmena mesta

Zadaci:

- finta kretanja sporije, realizacija brža
- promena ritma
- tehnika rada nogu i tela – pravilnost
- prepoznavanje položaja protivnika
- prijem lopte, zaustavljanje jedan i dva kontakta
- polazak u dribling
- završnica dvokorak i polukorak
- šut polaganjem odozgo, šut iz naskoka

Vežba 6

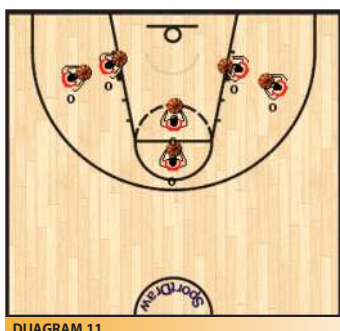
- odbrana na igraču bez lopte na strani akcije. Dirigovano do prijema lopte nakon prijema takmičarski
- raspored isti kao u prethodnoj vežbi
- igrač sa loptom dodaje i radi dirigovano kretanje
- odbrambeni igrač radi zadatke odbrane
- nakon prijema lopte, takmičarski (dijagram 7).

Zadaci:

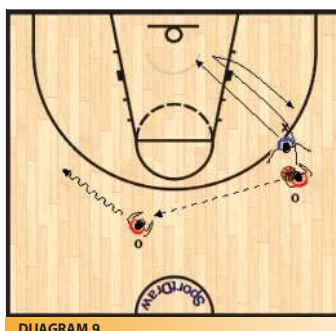
- stav, rastojanje
- položaj tela u odnosu na loptu – odbrambeni trougao
- odskok kod dodavanja
- rad nogu, tela, ruku – kliženje
- kontrola napadača grudima i podlaktom u zavisnosti od kretnje ispred ili iza odbrane

Vežba 7

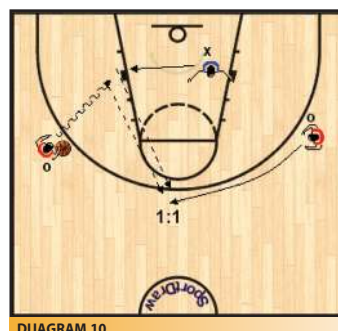
- odbrana na igraču bez lopte na strani akcije i strani pomoći, dirigovano do prijema lopte, nakon prijema takmičarski.
- raspored isti kao u prethodnoj vežbi
- igrač sa loptom dodaje, radi dirigovane kretnje
- igrač koji je primio loptu dribla na suprotnoj strani, radi prodor ka košu, vraća se i dodaje saigraču na suprotnoj poziciji



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10

- odbrambeni igrač prati kretnju napadača i lopte i prelazi iz zatvorenog u otvoreni stav, vrši pomaganje kod prodora, nakon dodavanja izlazi na svog igrača, uspostavlja kontrolu,
- takmičarski 1:1 (dijagrami 8, 9 i 10).

Zadaci:

- stav, rastojanje
- položaj tela u odnosu na loptu – odbrambeni trougao
- odskok kod dodavanja
- rad nogu, tela, ruku – kliženje
- kontrola napadača grudima i podlaktom u zavisnosti od kretnje ispred ili iza odbrane
- prelazak iz zatvorenog u otvoreni stav kod pomeranja lopte na stranu pomoći
- pomaganje kod prodora i stizanje naizmeničnim korakom, uspostavljanje kontrole svog igrača kod prijema lopte.

Završni deo

Vežba 8

Korekcija šuta

Tri kolone sa tri pozicije:

- rad ruku iz mesta
- rad nogu i ruku iz mesta
- rad nogu i ruku kod skoka (dijagram 11).

Zadaci:

- položaj tela u pripremljivoj fazi, fazi kretanja i kod izbačaja
- držanje lopte
- ravnoteža
- potiskivanje sa obe noge, opružanje
- visina lakta kod izbačaja – preko brade, preko čela
- pravac
- prsti – kontakt poslednji sa loptom
- rotacija



Trenerski seminar na Sajmu

Od mini-basketeta do košarke



Od 14. do 17. januara pod kupolama Beogradskog sajma, u okviru 10. jubilarnog mini-basket turnira „Rajko Žižić”, održan je trenerski seminar na kome su učestvovali treneri koji vode decu u najosetljivijem periodu sportskog razvoja ličnosti. Ujedno, prisustvo ovom seminaru je bio uslov za sticanje bele licence. Zato je ovaj seminar bio toliko važan, zato je dobro nastojanje da on uđe u zvaničan kalendar FIBA, zato je važno da bude što bolje organizovan, što je i bio, a zato je i važno da na njemu učešće uzme što veći broj trenera, što i nije baš bio slučaj. Na turniru, u organizaciji mini-basket lige, učestvovalo je 1017 dece, podeljenih u 82 ekipe, iz tri godišta: 99. i mlađi, 2000. i mlađi i 2001. i mlađi. Igralo se na 4 terena, pod koševima visine 2,60 i loptom broj 5. Posebno interesantno je i učešće 14 samostalnih ženskih timova, jer su ranijih godina to, uglavnom, bili mešoviti timovi. Sada su se male dame sakupile i odlučile na samostalne nastupe. Ekipe su, osim iz Srbije, bile i iz Rumunije, Mađarske, Republike Srpske, Crne Gore i Makedonije.

Po rečima Raceta Georijevskog, idejnog tvorca turnira i seminara, ovo je bio pravi međunarodni turnir i to vrlo uspešan: „Turnir smo odlično organizovali, bio je međunarodnog karaktera, mada je naša želja da još proširimo krug zemalja učesnika. Bilo je interesovanja i iz Austrije, Slovenije i još nekih zemalja pa se nadam da će se sledeće godine i oni priključiti. Takođe nam je želja da ovaj trenerski seminar postane redovni deo FIBA kalendara i u tom cilju upravo radimo bilten koji će biti preveden na engleski i poslat u FIBA. Ono što mi se nije dopalo jeste relativno mali odziv trenera koji su zaduženi za ova godišta. Bilo je oko 30-ak trenera, ali onih koji se bave strukom i koji bi tamo dosta mogli da nauče ima mnogo, mnogo više. Obavezaćemo ih da ako žele belu licencu, moraće da prisustvuju ovim seminarima. Jer ako Bora Cenić u tim godinama može sat i po da demonstrira košarkaške elemente, onda mogu i oni da dođu”, jasno je Race Georgijevski.

I zaista, čudno je da naši treneri nisu našli vremena da posete tih dana Sajam, a Bora Cenić, Nenad Trunić, Race Georgijevski, Goran Todorović jesu. Bio bi tu i naš selektor Duda Ivković koji je hitno morao da ode na slu-

Zahvalnost sponzorima

Mini basket liga, njen opstanak kao i dalji razvoj, a samim tim i uspeh trenerskog seminara, ne bi bili mogući bez pomoći sponzora i donatora. Pogotovu u ovim teškim vremenima. Zato je od izuzetnog značaja da je Naftna industrija Srbije prepoznala cilj i suštinu Mini basket lige i pristala da bude njen generalni sponzor. Takođe, velika pomoć svih ovih deset godina stizala je od Beogradskog sajma, donatora ove manifestacije koji je nesebično ustupio svoje hale na radost stotine dečaka i devojčica. Naravno, svu neophodnu podršku pružali su i Košarkaški savez Srbije i Udruženje trenera Srbije.

žbeni put, a inače se redovno odaziva ovakvim akcijama. Gde su onda naši mladi treneri?

Sa tim se slaže i Mirko Ocokoljić iz Udruženja trenera Srbije: „Bilo je nedopustivo malo trenera. Čak ti mladi treneri, početnici se i bave time, mada bi i njih moglo da bude mnogo više, a, po meni, poenta je da se naši iskusni treneri uključe u sve to, jer su oni ti koji bi deci mogli na pravi način da usade ljubav prema košarci. Trend u poslednje vreme je da sva deca odlaze na odbojku i fudbal, dok se u košarci beleži osetni pad interesovanja kod dece. Deca su osetljiva kategorija, jer predstavljaju bazu koju treba stvoriti kao osnovu za dalji rad i vrhunske domete. Nije u tom uzrastu najbitniji rezultat, već razvijanje ljubavi prema košarci, sportu uopšte, i stvaranje pozitivne sportske ličnosti. To mini-basket liga i radi i ja sam jako zadovoljan kako je taj turnir organizovan i kako već postoje planovi za sledeću godinu da bude još bolji i uspešniji. Jedino ovaj problem sa trenerima moramo da rešimo”, izričit je Mirko Ocokoljić.

To je, dakle, zadatak za sve: i za organizatora i za trenersku organizaciju i za nas medije, da što više i bolje predstavimo potencijalnim trenerima – učesnicima, u tome je značaj ovako jedne dobro zamišljene manifestacije.

B. Manojlović

Naši kadeti blistali u Turskoj

Podstrek za EP

kadetska reprezentacija Srbije (igrači rođeni 1994.) vratila se trijumfalno iz Turske gde je osvojila prvo mesto na tradicionalnom turniru „Turk-tekom“, koji se organizuje pred Evropsko prvenstvo (05-15. avgust). Srpski „orlići“ su ubedljivo trijumfovali ostvarivši šest pobeda iz isto toliko utakmica čime su napravili dobru uvertiru za kontinentalni šampionat.

Selektor kadetske reprezentacije Srbije Saša Nikitović sumirao je za časopis Trener utiske sa ovog turnira

– Ovo je za nas bio drugi pripremni turnir za EP kadeta koje će biti u avgustu. Prethodno smo bili u Ženevi gde smo za dva i po dana imali pet utakmica i osvojili taj turnir. Posle toga smo imali pripreme u Bečeju sa 43 igrača i kao treća provera došao je ovaj turnir u Turskoj. Tamo smo za osam dana odigrali šest utakmica i zabeležili šest pobeda i osvojili trofej – počeo je priču Nikitović.

Mladi stručnjak je dodao da je zadovoljan učinkom i igrom svojih izabranika s obzirom na kratko vreme koje su proveli zajedno.

– Možemo da budemo zadovoljni učesćem na turniru, jer, pre svega, nismo imali teže povrede i ostale probleme koji prate ekipu na takmičenjima. Igrom tima sam takođe zadovoljan s obzirom na to koliko smo radili zajedno. Imali smo samo desetak zajedničkih treninga. Svih 12 igrača su bili u rotaciji, upoznali su se međusobno, upoznali se sa stručnim štabom ali i mi sa njima. Moram da istaknem da nam je mnogo značilo što je naš vrhunski košarkaš Dejan Milojević bio sa nama kao tim menadžer i uz moje saradnike Gorana Tadića, Vladimira Ružičića i Radivoja Mandića. Napravili smo odličnu atmosferu u celoj ekipi – kaže trener kadeta Nikitović i naglašava da će mečevi u Turskoj veoma koristiti našim kadetima, jer su igrali protiv veoma kvalitetnih ekipa i pobeđe su ostvarivali u tesnim završnicama.

– Osim naše selekcije, najbolju igru i kvalitet igrača su pokazale Turska i Francuska i to baš na mečevima protiv nas. Turci su čak imali i 2000 navijača u sali koji su napravili odličnu atmosferu. Tu smo utakmicu dobili u triler završnici u poslednjoj sekundi. Protiv Francuza smo gubili 37 minuta, ali smo izdržali sve, bili hrabri i koncentrisani i na kraju sačekali pravi momenat i slavili. Ovakve utakmice sa teškim završnicama dosta koriste igračima mnogo više nego da smo dobijali ubedljivom razlikom – poručuje Nikitović.

Na turniru u Turskoj je bilo osam ekipa, a stručni štab selekcije Srbije video je sve ekipe na delu. Nikitović je za Trener napravio i malu analizu na koji način igraju ostale evropske ekipe.

– Videli smo uglavnom sve ekipe i mogu da kažem da smo mi bili tim koji je imao najviše poseda lopte po meču. Imali smo čak 85 poseda lopte po meču i davali 90 poena u proseku. Pokazali smo najbržu i najagresivniju košarku. Sa druge strane, Turci su pokazali najsporiju i najorganizovaniju igru, sa dosta zonske odbrane. Francuzi su atletski odlični, ali i oni su igrali dosta sporije, iako je to ekipa koja je cele godine zajedno. Mislim da igrači ovog godišta treba mnogo više da trče. Italijani i Nemci su prikazali slobodniju igru u odnosu na ostale, Poljaci su igrali neku vrstu „pasing gejma“ koji je dosta u sistemu i biće si-



Uspešan tandem: Trener Saša Nikitović i tim menadžer Dejan Milojević

gurno nezgodna ekipa svakoj reprezentaciji na Evropskom prvenstvu – zaključio je Nikitović.

Na kraju, selektor kadetske reprezentacije Srbije je istakao da bi ovaj turnir mogao da preraste i u svetsko prvenstvo za kadete.

– To je želja turske federacije. Ove godine je bilo osam ekipa, a planiraju da taj broj podignu na 12, kasnije i 16 selekcija. To je realno, jer imaju finansijsku stabilnost. Inače, kompletna organizacija ovog turnira je fenomenalna i nije ništa slabija od seniorskog Evropskog prvenstva u Poljskoj. Počev od TV prenosa, statistike, hotela sa pet zvezdica, transfera od hotela do sala. Utisci svih nas i igrača i stručnog štaba su pozitivni – zaključio je Nikitović.

D. Stojmenović

Prof. dr Nenad Trunić, selektor U17 košarkaške reprezentacije Srbije



Trening košarkaša uzrasta od 13 do 14 godina – pioniri

pre nego što se počne sa operativnim radom trenera, koji podrazumeva kreiranje plana i programa treninga, moraju se poznavati i precizno definisati karakteristike uzrasne kategorije koja se trenira, odnosno dati odgovor na pitanje: koga treniramo? Karakteristike uzrasta podrazumevaju morfološki, funkcionalni, motorički i psihološki status i tehničko-taktički nivo obučenosti.

Uzrast od 13 i 14 godina u košarci odgovara takmičarskoj kategoriji pionira. Morfološko-funkcionalne karakteristike dece, mladih košarkaša, u ovom uzrastu imaju obeležja intenziviranja i brže dinamike rasta u longitudinalnim dimenzijama skeleta u odnosu na prethodni period. Rast u visinu je mnogo izrazitiji od rasta u širinu. Kod dečaka je najintenzivniji rast u periodu od 13 do 15.5 godina, tako da kroz to vreme dečaci povećaju svoju telesnu visinu za približno 20 cm (10-30 cm). Na telesnoj masi za to vreme dobije se približno 20 kg (7-30 kg). U godini najintenzivnijeg rasta, dečaci rastu i do 10 cm. Po pravilu se prvo značajno povećava dužina nogu, da bi četiri meseca kasnije taj proces pratile i kosti grudnog koša. Nekoliko meseci kasnije primećuje se širenje ramenog pojasa. Prema redosledu, na kraju se nalazi rast trupa u dužinu i grudnog koša u dubinu. Među kostima nogu prvo započinje intenzivan rast kosti stopala, dakle, pre od potkoleničnih i natkoleničnih kostiju. Izgleda da kosti stopala prve od čitavog kostura završavaju rast.

S obzirom da se u pubertetu ne povećava masno tkivo, to povećanje telesne mase je rezultat povećanja mase miškulature. Raste promer svih mišićnih vlakana, a naročito je intenzivan razvoj miškulature leđa i gornjih ekstremiteta. Muški polni hormoni utiču na jačanje mišića u pozitivnom pravcu. Bazalni metabolizam, odnosno energetska potrošnja još uvek je znatno veća nego kod odraslih, što otvara širok prostor za povećanje obima i intenziteta trenážnog procesa u odnosu na prethodnu razvojnu i trenážnu fazu. Značajne promene se mogu evidentirati i na kardiovaskularnom sistemu. Dok se frekvencija srca sa godinama smanjuje, krvni pritisak sa godinama raste. Apsolutna maksimalna potrošnja kiseonika kod dece je manja, ali je to i razumljivo ako se zna da zavisi od dimenzija tela. Zbog smanjenih anaerobnih kapaciteta mladi košarkaši u tom

uzrastu imaju mogućnost bržeg prilagođavanja na aerobne uslove već na početku rada. Kod dece pri maksimalnom opterećenju u prvih 30 sekundi aerobni izvori pokrivaju 47% potrebne energije, na kraju prve minute 85%, a u drugoj minuti 100%.

Psihološke karakteristike uzrasta su segment razvoja o kome treba posebno voditi računa. Sa psihološke tačke gledišta, ovaj uzrast je veoma intenzivan u pogledu razvoja ličnosti i, samim tim, izuzetno osetljiv za vršenje uticaja na decu, mlade košarkaše, u smislu upravljanja i korekcije strukturiranja psihološki poželjnih oblika ispoljavanja. U ovoj fazi dolazi do privremenog povlačenja, do saznanja o svom subjektivnom svetu, svetu koji pripada samo njemu i koji je za druge nepristupačan. Život u tom ličnom svetu ispoljava se u introvertnim oblicima ponašanja, koja su, na sreću, prolaznog karaktera, a dokaz su dubokih i snažnih promena i jedan od oblika kako ih mladi ljudi doživljavaju.

Dolazi do stvaranja kvalitativno novih odnosa prema drugovima, grupama, društvu u celini, autoritetu. Postoje faze u kojima dolazi do teškoća u uspostavljanju interpersonalnih odnosa, što se ispoljava u čestim promenama drugova, u pokušaju da se pronađe „odgovarajuće“ društvo. To je traganje da se postigne i zadovolji potreba za pripadanjem. To je često veoma izražen problem kod adolescenata, a odrasli, zbog otpora adolescenata prema autoritetu, ili zbog agresivnih reakcija koje ispoljavaju, ne shvataju ozbiljnost i značaj pravilnog zadovoljenja te potrebe. Prihvatanje i vezivanje adolescenata upravljana su uglavnom u pravcu vršnjaka, a treba da budu usmerena i pravilno podsticana i od strane odraslih. Zadovoljenje potreba za pripadanjem i prihvatanjem od strane drugih, doprinosi lakšem razrešavanju na planu prihvatanja sebe.

U fazama adolescentnog razvoja dolazi do ispoljavanja težnje za samostalnošću, do učvršćivanja ličnog identiteta, do zamišljanja i planiranja budućnosti itd. Planiranje, naročito u pubertetskom periodu, ne počiva na realnim procenama, zbog raskoraka između želja i mogućnosti. Mogućnosti adolescenata i prostor za njegovo delovanje nisu u skladu sa njegovim težnjama, što s jedne strane govori o nedovoljnoj psihičkoj zrelosti (kognitivnoj, emocionalnoj, socijalnoj), a s druge, o uzroku psihičkih kriza adolescenata. Brže fizičko sazrevanje dovodi do

stvaranja energije koje se često ispoljavaju u obliku impulzivnih, snažnih oblika reagovanja u situacijama koje nisu uvek frustracione.

Osnovne napomene za rukovođenje trenažnim procesom

Uzrast od 13 do 14 godina se sa didaktičkih aspekata rukovođenja trenažnim procesom karakteriše produžavanjem sposobnosti održavanja aktivne pažnje uz poboljšanje sposobnosti kontrole emocija. S obzirom na još uvek značajan stepen nezrelosti mnogih funkcionalnih sistema, a uzimajući u obzir sportsko-medicinske, sportsko-higijenske i sportsko-pedagoške aspekte biološkog rasta, trener mora prioritetno da poštuje princip individualizacije trenažnog procesa. Širok raspon karakteristika dece u okviru hronološkog i biološkog rasta (koji je naročito evidentan zbog naglašene telesne visine selektirane dece), ukazuje na potrebu da se trenažna tehnologija zasniva na racionalizaciji i individualizaciji rada unutar igrača sa sličnim nivoima razvoja morfološko-funkcionalnih i motoričkih karakteristika. Konkretni problem sa kojim se sreću treneri pionirskih selekcija jeste da se u istoj ekipi nalaze igrači koji se razlikuju u telesnoj visini i do 20 do 25 centimetara, što se reflektuje i na enormne razlike u koordinaciji i tehničko-taktičkoj efikasnosti.

S obzirom da je ovaj uzrast kritičan period za razvoj koordinacije (zbog pomenutog intenzivnog rasta), treneri moraju imati razumevanja za neuspešna izvođenja (naročito ekstremno visokih igrača) i da budu fokusirani na veliki broj ponavljanja usvojenih tehničko-taktičkih elemenata i stvaranje novih akcionih celina od već naučenih kretnih struktura.

Trenažne aktivnosti moraju da stimulišu bržu dinamiku prirodnog bio-psihosocijalnog razvoja, a nikako da mu se suprotstavljaju ili ga remete neadekvatnim uticajima u svim segmentima treninga (kondicioni, tehničko-taktički, psihološki). Sportski cilj u radu sa mladima mora biti perspektivnog karaktera. Drugim rečima, takmičarski rezultat sa mladim košarkašima nije primaran.

Najznačajniji cilj trenažnog procesa treba da bude adekvatno stimulisanje rasta i razvoja svih organskih sistema i stvaranje uslova u tehničko-taktičkom segmentu, za maksimalne rezultate u kasnijim godinama karijere. Suština rada je primereni, a ne maksimalni uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti i funkcionalnih karakteristika mladih košarkaša, uz automatizaciju pravilnosti izvođenja tehničko-taktičkih elemenata. Navedeni pristup ima za posledicu stvaranje vrhunskih igrača, a ne (po svaku cenu) takmičarske rezultate u uzrastu pionira (13 i 14 godina).

Treneri moraju stimulatивно delovati na ispoljavanje i razvoj inventivnosti igrača u rešavanju tehničko-taktičkih problema u igri. Neophodno je, u što je moguće većoj mери, uvažavati bio-psihosocijalnu specifičnost svakog pojedinca i ne nametati svoj „model“ po svaku cenu. Destimulatивно ponašanje trenera u sferi individualnosti mladog košarkaša znači svesno uništavanje mogućnosti za stilsko, individualno ispoljavanje u kasnijim fazama karijere,

što je prepoznatljivo obeležje svih vrhunskih igrača. Na taj način se negativno utiče i na stepen iskorišćenja ukupnog potencija svakog perspektivnog mladog košarkaša. U praksi je najčešće apostrofirana greška treniranje igrača u ovoj uzrasnoj kategoriji po principima seniora. Sistem pripreme seniora ne sme se primenjivati u radu sa mladima. Pravilno izgrađena baza fizičke, tehničke, taktičke, psihološke i igračke pripreme osnovni je uslov budućih vrhunskih rezultata. Neopravdani, nelogični „skokovi“ na viši nivo bez prethodno savladanih osnova pripreme su uvek posledica prenaplašavanja taktike ili prevelike primene udarnih treninga u motoričkom ili tehničko-taktičkom segmentu. Oni dovode do trenutnog povećanja mogućnosti i takmičarske uspešnosti igrača, ali predstavljaju kočnicu za kontinuirani razvoj sposobnosti, koji je prioritet u treningu mladih košarkaša. Rana specijalizacija dovodi do stvaranja platoa u učenju, što je limitirajući faktor za razvoj i ispoljavanje kompletnih individualnih i timskih potencijala u kasnijim etapama karijere.

Tokom ove faze treniranja, neophodno je umereno povećavati intenzitet treninga. Iako je većina mladih košarkaša još uvek podložna povredama, njihova se tela i kapaciteti izuzetno razvijaju. Važno je razumeti da razlike u izvođenju mogu biti posledica razlika u rastu. Neki košarkaši mogu biti suočeni s izrazitim rastom, što može objasniti zašto im je slaba koordinacija tokom određenih vežbi. Sledeće napomene moraju se imati na umu prilikom realizacije trenažnih sadržaja u uzrastu pionira:

- Stimulisati učestvovanje u raznovrsnim košarkaškim vežbama i ostalim sportovima (atletika, tenis, odbojka..) kod kojih se može stvoriti pozitivan transfer motornih navika.
- Progresivno povećavati ekstenzitet i intenzitet treninga.
- Primenjivati vežbe situacione tehnike i taktike koje će istovremeno stimulisati razvoj košarkaških veština u otežanim uslovima.
- Nastaviti sa procesom usavršavanja i automatizacije do tada naučenih tehničko-taktičkih elemenata kroz kompleksnije vežbe koje su adekvatne uzrastu i tehničko-taktičkom nivou košarkaša.
- Naglašavati sportsku etiku i fer-plej tokom treninga i takmičenja.
- Obavezno omogućiti igranje utakmica (orijentaciono ne više od 1 utakmice na 5-8 treninga).
- Mladi košarkaši u ovoj uzrasnoj kategoriji moraju da se upoznaju sa tehnikom dizanja tegova (naravno bez primene opterećenja koje nije u skladu sa individualnim uzrasnim karakteristikama svakog pojedinca) odnosno sa tehnikom izvođenja bazičnih vežbi „body buildinga“, koje će biti neizostavni deo vrhunskog košarkaškog treninga u sledećoj etapi razvoja. Naglašavati tehniku vežbi za razvoj centralnog dela tela; („body core“; donjeg dela leđa i abdomena).
- Poboljšanje koncentracije treba tretirati koordinaciono kompleksnijim vežbama u okviru usavršavanja i automatizacije usvojenih košarkaških motoričkih struktura.
- Oblikovanje takmičarskih vežbi u treningu mora da bude usmereno u pravcu razvoja košarkaških kvaliteta i cilj vežbi mora da bude tačnost i tehnika izvođenja.

- Obogatiti sadržaje vantrenažnih aktivnosti u zajedničkom okruženju da bi došlo do razvijanja kolektivnog duha i kvalitetnog procesa timizacije košarkaške ekipe (ako uslovi dozvoljavaju).

Okvirni sadržaj treninga za razvoj tehničko-taktičkih sposobnosti u pionirskom uzrastu (13 i 14 godina)

Preporuke za trening tehničko-taktičkih sposobnosti u tom uzrastu su da se nastavi sa treningom koordinacionih sposobnosti kroz vežbe za učenje i usavršavanje košarkaških veština, uz obavezu da se razume i toleriše pojava zastoja ili platoa u učenju i koordinacionom ispoljavanju.

Osnovna karakteristika trenera, vezano za ovaj aspekt treninga, trebalo bi da bude strpljivost u radu, individualizacija treninga tehničko-taktičkih sposobnosti i intenziviranje komunikacije sa igračima, koje će dovesti do razvoja taktičkog mišljenja ili stvaranja „košarkaškog rezona“ u igri. Principijelni zadaci treninga sa tehničko-taktičkim sadržajem su:

- nastavak rada na kontroli lopte („ball handling“ vežbe),
- razvijanje sposobnosti prostornog i vremenskog usklađivanja naučenih veština i
- povezivanje naučenih elemenata u složenije tehničko-taktičke strukture ili akcione celine.

Pravilnost pre intenziteta izvođenja je osnovno pravilo rada.

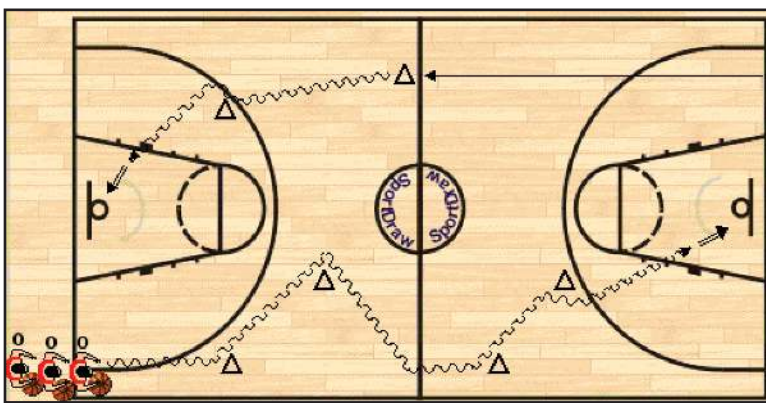
Usvajanje nepravilnih automatizama pokreta u ovoj razvojnoj fazi uslovljava velika ograničenja za oblikovanje racionalnih tehničko-taktičkih veština u igri u kasnijim fazama karijere. U periodu puberteta bi (zbog otežane koordinacije) trebalo insistirati na primeni naučenog tehničkog sadržaja, odnosno na stvaranju kriterijuma za taktičko odlučivanje u igri u situacijama 1:1, 2:2 i 3:3. Neadekvatnost ispoljavanja koordinacije (naročito kod visokih igrača) trebalo bi transformisati u stabilizaciju ranije naučenih elemenata tehnike u taktički opravdane strukture. Pravovremenost i tačnost odlučivanja i rešavanja igrovnih situacija jeste primarni cilj tehničko-taktičkih treninga u ovoj uzrasnoj kategoriji.

Ovaj uzrast (u završnoj fazi igre u pionirskoj takmičarskoj kategoriji) u košarkaškom obrazovanju je specifičan i po pojavi specijalizacije po pozicijama i ulogama u timu. Na taj način dolazi do prve konkretnije procene razvoja ukupnog kvaliteta igrača u trenutnom i perspektivnom posmatranju. Bitan momenat koji uz otežanu koordinaciju determiniše uspešne od manje uspešnih igrača je prikaz sposobnosti anticipacije u igri. Znanje se prenosi i usavršava na problemskom nivou i u takmičarskim uslovima, što stvara povoljniju klimu za procenu mogućnosti i dinamike razvoja u budućnosti. Od metoda obuke koristi se više analitička metoda uz obavezu povezivanja kretnih struktura specifične motorike u taktički smislene, ritmički izvedene i situaciono efikasne strukture. U trenutku kada trener proceni stabilizaciju određene grupe elemenata tehnike i taktike, primenjuje se kompleksni metod.

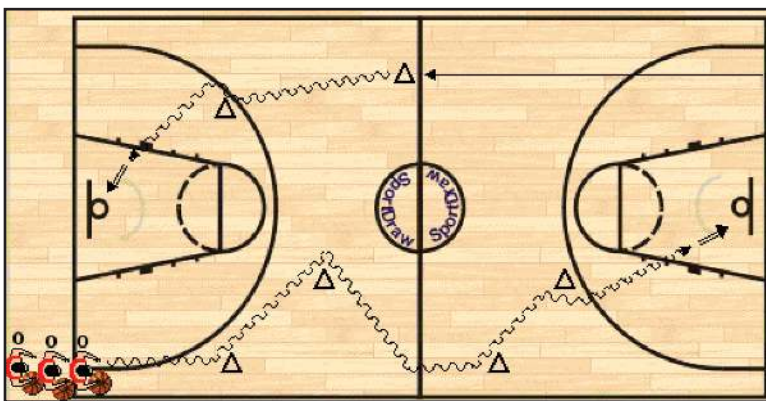
Povezivanje kondicione i tehničko-taktičke pripreme se vrši primenom suprintenzivnih vežbi (tzv. vežbe nadopterećenja) tehničko-taktičke pripreme u alaktatnim uslovima, kroz intervale intenzivnih vežbi tehnike u trajanju do 10 sekundi. U završnoj fazi ovog perioda tehničko-taktički elementi bi mogli da se tretiraju i vežbama u anaerobno-laktatnoj zoni intenziteta (submaksimalni intenzitet u trajanju od 10 sekundi do 2-3 minuta), ali na maksimalno dva treninga nedeljno.

Tehničko-taktički program obuke i usavršavanja mora da bude kontinuiran, sistematski i progresivan proces izazivanja adaptacija organizma na višem stepenu.

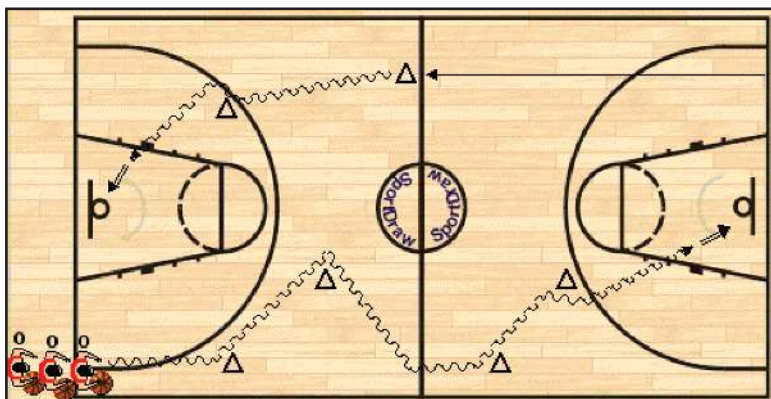
Program tehničko-taktičkog razvoja igrača mora se bazirati na do tada savladanom materijalu. Treba početi sa radom na pokretnom napadu sa pet spoljnih igrača, četiri spoljna i jednim unutrašnjim i nastaviti sa primenom principa odbrane čovek na čoveka u igri 5:5. Senzibilnost perioda u psihološkom smislu trebalo bi ispratiti trenajnim sadržajima sa pozitivnim potkrepljenjem, razvijanjem optimizma, odlučnosti i inventivnosti u igri. Bolje razumevanje igrovnih situacija se postiže kontinuiranim zahtevima za prepoznavanjem i predviđanjem situacija na terenu. Ispravno izvođenje i stabilizacija ispravno naučenih tehničko-taktičkih elemenata u direktnoj korelaciji je sa brzinom izvođenja i aplikacijom u uslovima suprotsta-



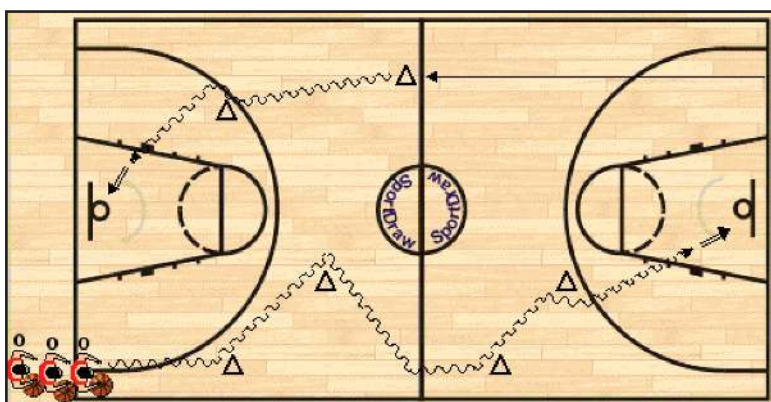
DJAGRAM 1



DJAGRAM 1



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 1

vljanja protivnika. Zbog otežane sposobnosti ispoljavanja koordinacije, smanjuju se kontinuirani zahtevi u učenju košarkaških vještina a povećava udeo repeticionih (ponavljajućih) sadržaja u tehničko-taktičkom treningu.

Okvirni sadržaj treninga trebalo bi da podrazumeva:

● Napadačke aktivnosti:

- kontrola lopte i više lopti sa obe ruke,
- dodavanja raznim tehnikama u uslovima igre bez driblinga i na malom prostoru,
- prijem lopte u zoni šuta u poziciji trostruke pretnje iz različitih uglova i brzina trčanja i igra 1:1,
- dribling i povezivanje više finti u ritmične, svrsishodne akcione celine bez i sa protivnikom,
- stilski ispoljavanja u driblingu (koordinaciono složene kombinacije driblinga u situacionim uslovima),
- prodori i polaganje svim tehnikama realizacije: dvokorak, iz naskoka, iz polukoraka, iz skoka sa iste noge, sa centralne, bočne i krilne pozicije, licem i leđima okrenuti ka košu, sa standardnom loptom i medicinkom,
- šut; šutiranje iz prijema lopte sa bočnih ili frontalnih pozicija i posle različitih kombinacija driblinga uz dirigovanu ili aktivnu odbranu sa vremenskim i prostornim ograničenjima u treningu šuta,
- polazak u dribling: bez i sa različitim fintama polaska,
- demarkiranje svim tehnikama,
- individualna taktika u situacionoj igri 1:1, 1:1+T na svim pozicijama,
- napadačke aktivnosti u igri 2:0, 2:1, 2:2, 2:2+1, 3:0, 3:1, 3:2 i 3:3,

- primena igre 1:1 i „kažnjavanje” odbrane u pomaganju (2:0 širenje i praćenje prodora),
- saradnja bek-bek, bek-krilo, bek-centar u situacionoj igri 2:2, 3:3+T i 3:3+2T,
- napad 5:0 i 5:5 na principima „passing game-a”.

● Odbrambene aktivnosti:

- odbrana na igraču sa loptom na svim delovima terena (pre, za vreme i posle driblinga),
- odbrana pre prijema lopte, u momentu prijema i uspostavljanju pritiska na loptu i telo napadača,
- odbrana od polaska u dribling u zoni šuta,
- odbrana od utrčavanja,
- pomaganje i vraćanje na svog igrača (2:2, 3:3+T i 3:3+T+T),
- rotacija posle pomaganja u igri 3:3,
- odbrana od kontranapada u situacijama brojčanog i prostornog hendikepa,
- odbrana čoveka na čoveka na 1/3 i do 1/2 terena,
- uspostavljanje strane lopte i strane pomoći u igri 5:5,
- principi kolektivne odbrane od najboljeg protivničkog napadača na centralnoj, bočnoj ili poziciji niskog posta u igri 5:5.

Razvoj kondicionih kapaciteta košarkaša u uzrastu pionira

Dinamika rasta i razvoja koštano-zglobnog i mišićnog sistema i disproporcija u njihovom razvoju, limitira mogućnosti uticaja na razvoj kondicionih sposobnosti mladih košarkaša u ovom uzrastu. S obzirom da su mogućnosti razvoja anaerobnih kapaciteta i brzinsko-snažne izdržljivosti slabije, ne bi trebalo u frekventnom obliku primenjivati intenzivne treninge u laktatnoj zoni intenziteta. Osim rada na razvoju anaerobno-alaktatnih sposobnosti kroz intenzivne vežbe u trajanju od 10 do 15 sekundi, treba nastaviti sa razvojem aerobnog kapaciteta mladih košarkaša. Bazu aerobne izdržljivosti treba stvarati vežbama niskog i srednjeg intenziteta, kroz oblike kontinuiranog trčanja (15 do 30 min) ili izvođenja naučenih tehničko-taktičkih elemenata u aerobnom režimu rada (poligoni tehnike prilagođeni programskom zadatku svakog treninga). Razvojem brzinske snage, na indirektnan način se vrši uticaj na brzinske sposobnosti košarkaša. Primer trenažnih uticaja adekvatnih za ovaj uzrast mogao bi biti primena poligona tehničko-taktičkih elemenata u kombinaciji sa vežbama trčanja (skip, zabacivanje potkolenica, razne vrste poskoka i skokova) u aerobnom režimu rada kontinuiranom metodom. Na taj način se zadovoljava princip kvalitativnog korišćenja vremena na treningu i jednom vežbom postigne kompleksitet u svrsi zadanog cilja.

Mladi košarkaši se u ovom uzrastu moraju upoznati sa lakšim oblicima anaerobnog treninga. To će im omogućiti da se prilagode na anaerobne treninge visokog intenziteta koji imaju veliku važnost u košarkaškom treningu tokom faze specijalizacije. Košarkaši u uzrastu do 14 godina ne bi trebalo da se takmiče u disciplinama

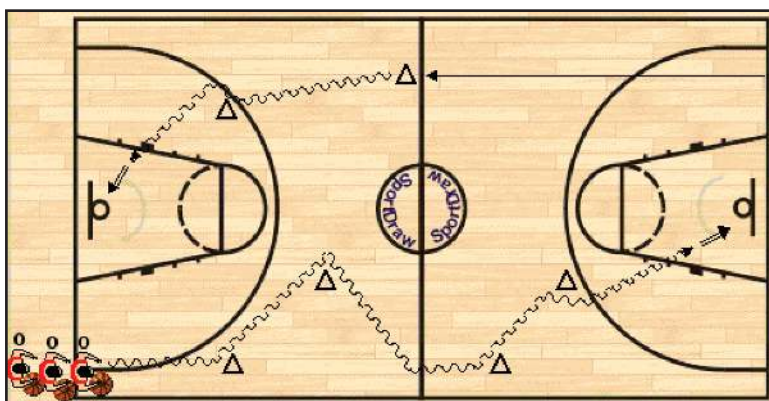
koje traže izuzetan pritisak na anaerobni laktatni energetski sistem, kao što je sprint na 200 i 400 m. Njima obično više odgovaraju kratki sprintevi (60 do 80 m) koji uključuju anaerobni alaktatni energetski sistem i discipline koje iziskuju izdržljivost kao što su trčanje na duže distance, što tretira njihove aerobne kapacitete. Pored toga, za razvoj brzinske izdržljivosti se mogu koristiti deonice od 60 do 150 m.

Sa aspekta dugoročnog planiranja i programiranja treninga za stvaranje vrhunskih košarkaša, ovo je najpogodniji period za učenje i usavršavanje tehnike izvođenja vežbi sa teretom ili „body building” vežbi. Zbog narušene koordinacije ruku i nogu (naročito kod visokih igrača) u ovom periodu bi trebalo učiti tehniku vežbi dizanja tegova koje uključuju izolovane segmente pojedinih delova tela i izbegavati vežbe koje zahtevaju složene

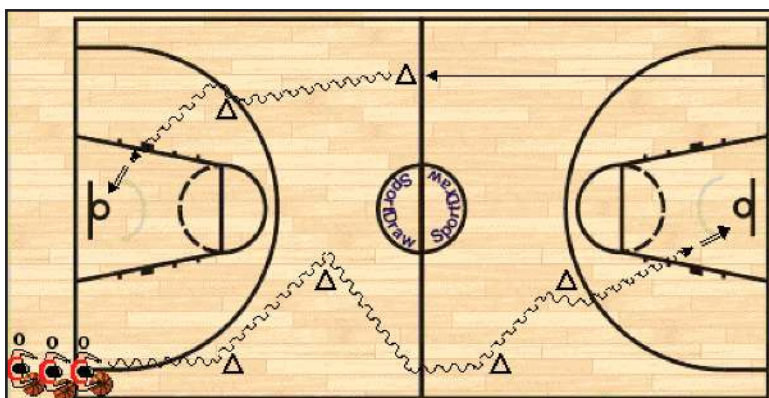
motorne strukture (nabačaj, trzaj). Uče se izolovane vežbe za gornje i donje segmente tela, a forme rada bi trebalo da budu kružni ili metod stanica. Prilikom rada sa spoljnim opterećenjem treba naglasiti učešće što većeg broja mišića i povećati trajanje pauza, bez obzira o kom se programu radi. Frekvencija treninga u mikrocikličnom planu trebalo bi da obuhvata 2 do 3 treninga sa teretom (strogo doziranim) uz obavezan dan pauze između treninga.

U pubertetu se nastavlja sa razvojem ranije navedenih motoričkih sposobnosti uz naglašeno usavršavanje brzine kroz tehnička ispoljavanja, specifične koordinacije, brzinske snage bez i sa opterećenjem.

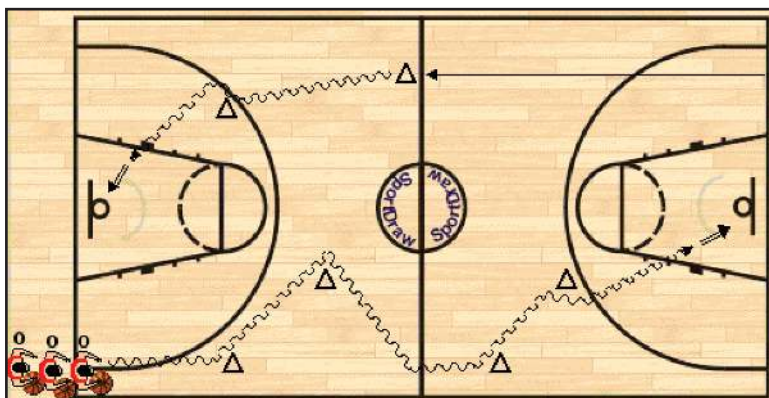
Na osnovu iznetih činjenica o motoričkom razvoju, period srednjeg školskog uzrasta (13-14 godina) jeste vreme kada postoje optimalni uslovi za razvoj maksimalne brzine, brzine pojedinačnih pokreta, sposobnosti ubrzanja, eksplozivne snage, koordinacionih sposobnosti i aktivne pokretljivosti. Takođe, može se trenirati na razvoju izdržljivosti u snazi, kao i aerobne, a na kraju uzrasnog perioda i anaerobne izdržljivosti.



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 1

Primer pojedinačnog treninga pionira

Uzrast: pioniri (13-14 godina)

Period sezone: takmičarski

Mesto treninga u mikrociklusu: na početku ili u sredini

Tip treninga: kompleksni trening

Ciljevi treninga:

- Usavršavanje tehnike trčanja.
- Razvoj koordinacije.
- Razvoj agilnosti.
- Usavršavanje izabranih elemenata individualne tehnike i taktike.
- Grupna taktika u odbrani i napadu.
- Usavršavanje brzog modela igre.

Trajanje treninga: 75 do 90 minuta

Intenzitet: visok

Primenjene metode treninga:

- Sintetički metod obuke i usavršavanja tehničko-taktičkih elemenata.
- Intervalni metod opterećenja (smenjivanje faza opterećenja visokog intenziteta i pauza).
- Situacioni metod.
- Nadsituacioni metod u usavršavanju tehničko-taktičkih elemenata.

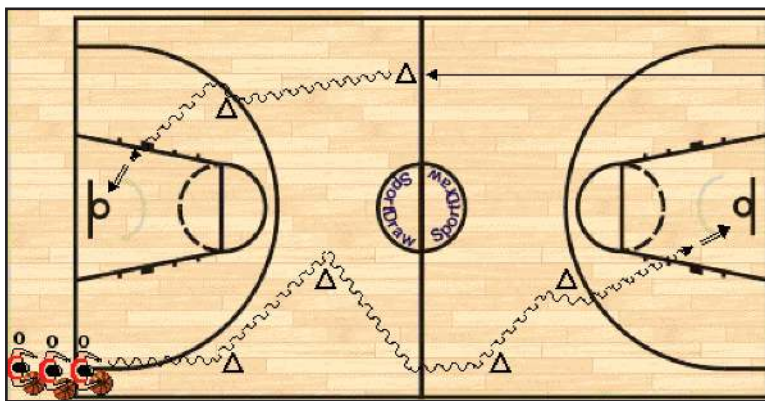
Uvodno-pripremni deo treninga:

- Poligon tehnike trčanja, vežbi agilnosti i raznovrsnih elemenata individualne tehnike i

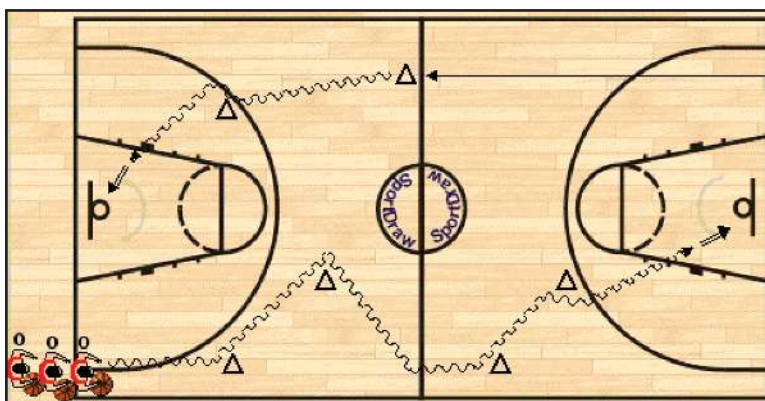
taktike u rastućem intenzitetu i trajanju 15 min (dijagram 1).

Napomena: Menjati vežbe trčanja, tehnike promene pravca u driblingu (prednja, kroz noge, iza leđa, „roling“), tehnike demarkiranja (od lopte ka lopti, ka lopti od lopte, grudno i leđno demarkiranje), načine zaustavljanja (dva kontakta i jedan kontakt), tehnike polaska u dribling (ukršteni i direktni) i načine realizacije (prodor, naskok na dve noge, šut neposredno ispod koša, šut sa poludistance i šut za 3 poena)

Obavezna je kontinuirana korekcija izvođenja od strane trenera



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 1

Glavni deo treninga:

- Situaciona brzina i grupna taktika kroz vežbe kontranapada 2:0 (dijagrami 2 i 3) (10 min) (dijagram 2).

Pre početka vežbe kontranapada raditi agilnost na čeonim linijama (brzo pretrčavanje, sunožni ili jednožni brzi preskoci, kretanje u stavu ili stepu u trajanju od 5-6 sekundi) (dijagram 3).

- Igra 1:1 sa borbom za posed lopte i 1:1 + trener u suprotnom smeru, sa definisanjem načina realizacije (šut iz reketa, za 2 ili 3 poena, prodor...) 10 minuta (dijagram 4)

- Situaciona brzina u kontranapadu 3:0 sa nadsituacionom igrom 1:2 – 10 minuta (dijagram 5)

Rešavanje situacija brojčane prednosti u igri 2:1 (dijagram 6) (10 min)

Napomena: insistirati na rastojanju napadača, ne dozvoliti paralelne pasove i minimizirati broj driblinga

- 3:2 +1 sa definisanjem načina realizacije (dijagram 7) (10 min)

Napomena: definisati linije trčanja, načine realizacije i ponašanje odbrambenih igrača.

- 3:3 sa transformacijom iz napada u odbranu i obratno (dijagram 8) (10 minuta)

Napomena: Definirati način igre, kretanje u napadu, broj driblinga i način realizacije...

- Kombinovana vežba pasa sa dve ruke sa grudi, dugačkog pasa, driblinga, prodora i šuta za 2 ili 3 poena. Igrači iz kornera (1, 3, 5, 11, 2, 4, 6 i 12) posle dodavanja prate pas i idu na mesto gde su dodali loptu. Vežba se može raditi sa više zahteva: „outlet“ pas i kontranapad, „outlet“ pas i šut iz trka, „outlet“ pas, dribling sa promenom pravca i šut. (dijagram 9) (10 min)

Završni deo treninga:

- Slobodna bacanja u takmičarskom režimu („eliminacije“ ili igra do broja uzastopnih pogodaka) 5-10 min
- Statičke vežbe „stretchinga“ (5 min)
- Analiza realizovanog treninga

Zaključak

Pri planiranju i programiranju trenažnog procesa u pionirskom uzrastu (13 i 14 godina), moraju se poznavati karakteristike i nivoi razvoja svih organskih sistema i nivo tehničko-taktičke obučenosti igrača. Ne sme se primenjivati trenažna tehnologija seniora, već se implikativno nameće poštovanje principa optimalizacije i individualizacije.

Pošto se deca u toj uzrasnoj kategoriji nalaze u fazi intenzivnog rasta, treba imati razumevanja za niske nivoe ispoljavanja koordinacije i fokusirati se na izvođenje naučenih tehničko-taktičkih elemenata u novim uslovima, odnosno stvarati nove akcione celine iz situacija igre.

Preciznost izvođenja tehničko-taktičkih elemenata je prioritet u odnosu na intenzitet. Na taj način se nastavlja sa razvojnim procesom i dolazi do stvaranja uzročno-posledičnih veza u razumevanju igre, tj. razvija se taktičko mišljenje ili razumevanje igre na problemskom nivou. Iz prostora motoričkih sposobnosti obavezno raditi na razvoju eksplozivne snage svih segmenata tela, brzine, koordinacije, aerobne izdržljivosti i sa strogo doziranim uvođenjem treninga za razvoj anaerobne-laktatne izdržljivosti. Insistirati na izvođenju tehnike na višem nivou kondicione pripremljenosti.

Mora se imati u vidu da je period pionirske košarke samo faza pripreme za zahteve seniorske košarke u dugoročnom planiranju rada trenera.



Roberto Karmenati

Evolucija napada u Evropskoj košarci



Roberto Karmenati je međunarodni skaut NBA tima Dalas Meveriks. Bio je prvi trener u Fabriano, Livornu i Napulju u Italijanskoj A2 ligi i u Fabriano i Milanu u A1 ligi. Bio je i pomoćni trener italijanskog tima koji je osvojio srebrnu medalju na Mediteranskim igrama. Sa istim kapacitetom sa Oklahoma Storm timom u USBL ligi, čiji je prvi trener bio Karim Abdul Džabar, osvojio je titulu prvaka 1999. godine. Takođe, radi kao instruktor i predavač na SEEDS akademiji, košarkaškom i obrazovnom centru u Senegalu.

Premise

Velika većina elitnih evropskih timova za napad na odbranu čovek na čoveka usvajaju postavke igre koje su vrlo slične. S obzirom da su to najbolji timovi, prirodno je da oni postaju model za primer nižerazrednim klubovima koji čine sve ne bi li ih imitirali. U ovom članku, objasniću dinamiku u pozadini evolucije igre kao trajnu „akciju i reakciju“ između napada i odbrane.

Na ovaj način videćete:

– Da li je odbrana dostigla tačku u svojoj evoluciji da ograničavaju efikasnost ovih napada i da li su ovi načini

igre jedini mogući preostali odgovori na koji im dozvoljavaju da iskoriste prostor koji im odbrana ostavlja.

– Da li evolucija tehničkih sposobnosti igrača pokreće korišćenje ovih sistema igre.

– Da li su treneri prihvatili ove odbrane samo zato što prate trenutne trendove. Nedostatak određene kreativnosti kod mnogih trenera u kreiranju napada doveo je do prihvatanja napada koji su kopije drugih timova.

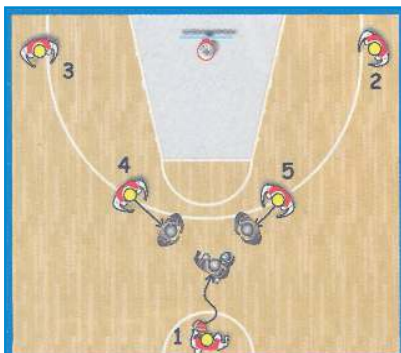
Analiza

Bio sam skaut mnogim timovima u Evropi, timovima koji su stizali do finala Evrolige, ULEB Kupa, dva najveća klupska prvenstva kontinenta i finala Grčkog, Španskog, Ruskog i Francuskog prvenstva. Analizirajući posed lopte i prihvaćene načine igre, uvideo sam da:

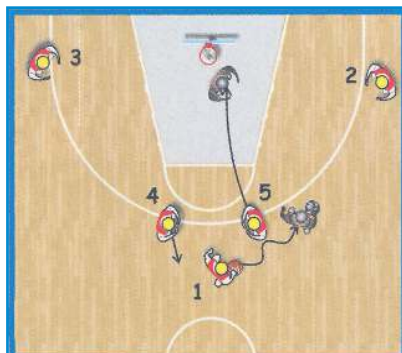
– Kontranapad i tranzicija predstavljaju manje od 1/4 ofanzivnih poseda nekog tima.

Ovo se svodi na 2 kontranapada na svakih 10 do 11 napada protiv postavljene odbrane (procenat izgubljenih lopti u tranziciji je oko 18% ili približno 2 od 10 tranzicija).

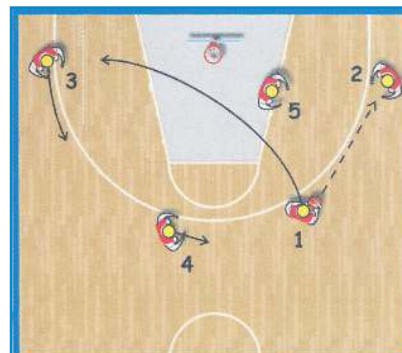
– Efikasnost tranzicija nasuprot postavljenim odbrana ima procenat od oko 40%. Ovo znači da će na svakih 10 ofanzivnih postavki, 4 dovesti do poena.



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



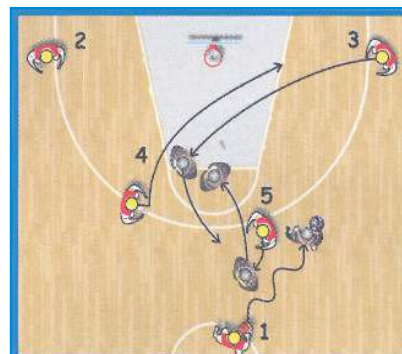
DIJAGRAM 3



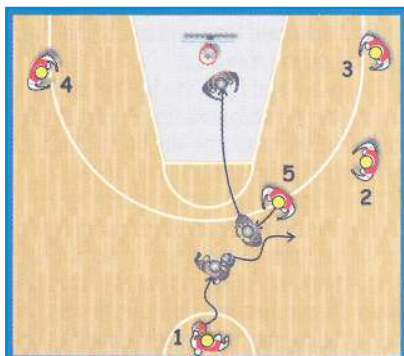
DIJAGRAM 4



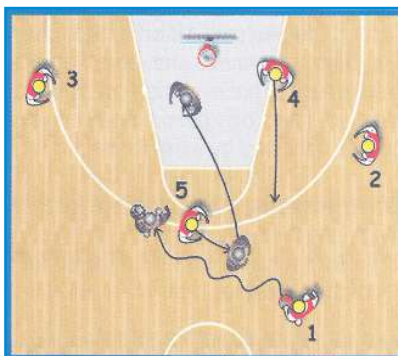
DIJAGRAM 5



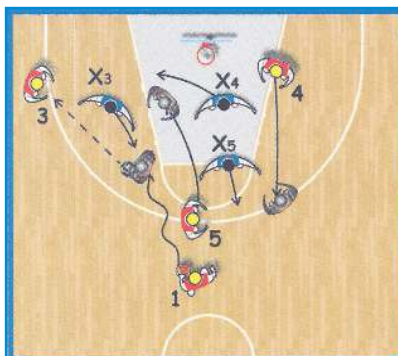
DIJAGRAM 6



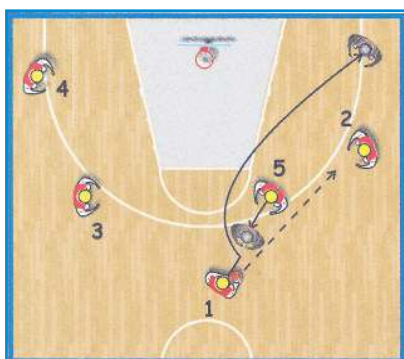
DIJAGRAM 7



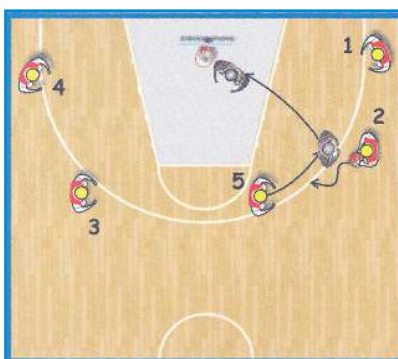
DIJAGRAM 8



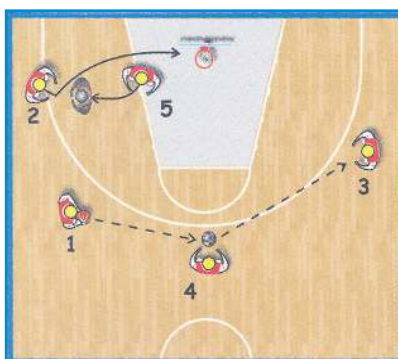
DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

– Na finalu Eurobasketa 2009 (Španija– Srbija), ta dva tima su 18 puta išla na tranziciju (17 puta poentirali, izgubivši jednu loptu) od ukupno 154 poseda lopte. To je nešto više od 10% od ukupnog poseda lopte.

Početak odbrane čovek na čoveka za više od 40% počinje pik-en-rolom, često sa dvostrukim visokim pik-en-rolom sa sva postava, dok se postavke sa blokovima (dvostruki izlazi i vertikalni i-ili blokovi na osnovnoj liniji) koriste nešto ređe.

Igre se završavaju sa:

- 1/3 na pik-en-rolu
- 1/3 na pas na stranu protiv odbrambenih rotacija.
- Oko 15-18% igrama sa posedom lopte na niskom ili srednjem postu
- Uhvati-i-šutiraj izlazeći iz bloka
- Utrčavanjem i skokovima u napadu.
- Jedan na jedan i specijalne situacije, kao što su igre iz auta ili igre sa brzim šuterima.

Postavke koje počinju pik-en-rolom mogu da imaju različite mogućnosti da se iskoristi snaga i fizičko prisustvo u liniji blokera (na primer, Peković iz Panatinaikosa iz Atine ili Anderson, bivši igrač Barselone a sada u Hjuston Rokitsima), ili brzina i agilnost u kretanju ka reketu nakon pika (na primer, Batiste iz Panatinaikosa ili Smodiš iz CSKA Moskva), svestranost i dodir...blokera, koji se otvara (kao Fotsis iz Panatinaikosa, Lorbek iz CSKA ili Lavrinović iz Siene).

Kada pogledamo par godina unazad na ukupno korišćenje pik-en-rola, mogu da kažem da danas postoji veća tendencija ka usvajanju ovog rešenja u cilju stvaranja igara 1-1 za visokog igrača koji može da:

- a) nađe slobodan prolaz i proba da igra 1-1 na niskom postu
- b) odmakne i okrene se licem prema košu, počev od linije tri poena, gde mogu da šutiraju ili igraju 1-1 licem prema košu.

U Evropi ima više snažnih krila, četvorki, koji su u stanju da šutiraju i napadaju koš sa prednje pozicije nego centara, petica, koji mogu da igraju leđima prema košu.

Među igrama koje počinju pasom, najčešće korišćena je „pražnjenje strane za igru 1:1“. Ova igra izolacije počinje uručivanjem između bekova, praćen flare blokom.

- Izbegavati postavke gde protivnički tim može da izvrši sistematske i lake promene u odbrani
- Izaći sa igrama koje će forsirati odbrambene promene i rotacije. Dobar primer je igra koja će uzrokovati zabunu u odbrani između niskog i visokog igrača.
- Stvoriti situaciju gde će svi igrači na terenu biti uključeni.
- Naterati odbranu da otvori prostor za šutere pored linije tri poena. Ovo omogućava napadu da pobedi odbranu mogućim ulazom pod koš, navodeći ih da pomažu ili hvataju....Na kraju, napad može iskoristiti mogućih kašnjenja u rotaciji igrača odbrane.

Početni pik-en-rol dvostruki visoki pik-en-rol

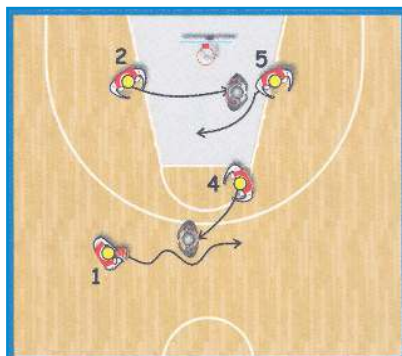
Ova postavka napada ima neparan broj igrača u prvom redu koji se sastoji od plejmejкера, dva visoka postava blizu linije tri poena i dva igrača na spoljnim pozicijama blizu ugla (dijagram 1).

Panatinaikos je koristio ovu postavku da otvori reket i pomogne Pekoviću – verovatno najjačem i za odbranu najtežem igraču Evrolige na ovoj poziciji – da dođe do pozicije na niskom postu da bi iskoristio brzinu utrčavanja, nakon bloka Batistea, drugog visokog igrača. Osim toga, Fotsis, snažno krilo, ekstremno je komplementaran, bilo Pekoviću ili Batisteu, u igri iza linije tri poena gde je on vrlo opasan sa svojim šutom ili okretanjem licem prema košu (dijagram 2).

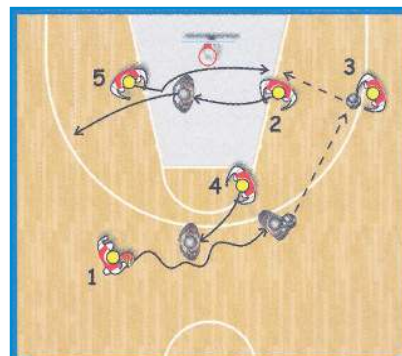
CSKA se često koristila ovom postavkom i igrala sa Smodišem i Lorbekom na terenu istovremeno, da bi iskori-



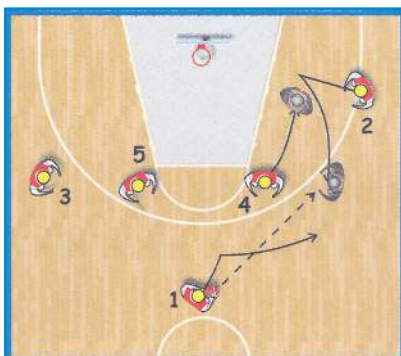
DIJAGRAM 13



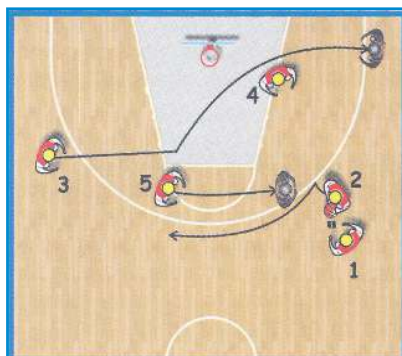
DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18

stila svestranost oba ova igrača. To je takođe otvaralo reket. Nakon početnog pik-en-rola i pasa do spoljnog igrača, ...utrčava dok visoki igrač, koji je zauzet blokiranjem na prvom pik-en-rolu, trči... i po drugi put blokira za igrača s loptom na spoljnoj poziciji. Ovo je idealna situacija za igru dva na dva na četvrtini terena. Postoji i puno prostora za pas do visokog igrača, koji nakon bloka ide do čeonice (dijagrami 3 i 4).

Panatinaikos je koristio interesantnu opciju: postavljanje tandema pik-en-rolova u zoni visokog posta, gde igrač sa loptom koristi prednost prvog pika i istrčava van linije tri poena dok se bloker povlači u suprotnom pravcu iza linije tri poena. Drugi post je spreman da pokrene drugi pik, što daje šansu igraču s loptom da utrčava u suprotnom pravcu (dijagram 5).

U sledećem načinu igre, početni pik-en-rol se koristi da izbací odbranu iz ravnoteže pri pomoći u odbrani: plejmejker je blokiran od strane posta, te onda nastavlja sa dijagonalnom leđnom blokadom od strane niskog krila za snažno krilo, a onda vertikalnim blokom za nisko krilo (blokiranje blokera) da bi se oslobodio visoki igrač (dijagram 6).

Neparna prednja postavka sa samo jednim visokim postom

Panatinaikos je koristio ovu postavku sa snažnim krilom (Fotsis ili Batiste) u uglu na istoj strani odakle igrač sa loptom započinje akciju. On je nasuprot igraču na postu, koji pravi blok igraču s loptom. Ovo kretanje je efikasno, teško za odbranu i prosto za izvršavanje. Krajnji rezultat zavisi od kvaliteta bloka koji mora biti jak i širok i brzog utrčavanja napravljenog u putanju blokera: Peković poseduje neverovatnu sposobnost za „podvlačenje” u putanju i nemoguće ga je izgurati sa njegove pozicije. Prirodno, efikasnost ove igre zavisi od veštine ulaska pod koš ili šuta igrača s lop-

tom i od šuterskih kvaliteta drugih spoljnih igrača koji moraju biti spremni da kazne igrača odbrane koji pomažu ili hvataju u zamku (dijagram 7).

CSKA je često koristila jedan pik-en-rol kao početak igre, postavljajući visoke igrače na istu stranu, jednog visoko a drugog nisko. U ovoj situaciji, opasnost po odbranu može da dođe sa strane lopte (dijagram 8). Igrač s loptom može da forsira pomoć na istoj strani i oslobodi šutera u uglu, dok su igrači odbrane na visokom igraču zauzeti pokrivanjem svojih dodeljenih napadača (dijagram 9).

Kraj akcije pik-en-rola

Ovo je vrlo brza i jednostavna igra koju Panatinaikos koristi da bi otvorio reket i stvorio prostor za visokog igrača koji utrčava u reket, a takođe omogućava i spoljnim igračima da pronađu više linija dodavanja da bi ubacili loptu unutra. Plejmejker pravi UCLA utrčavanje i odlazi u ugao, dok su ostala četiri igrača postavljena oko spoljne pozicije iza linije tri poena (dijagram 10). Visoki post iskoračuje napred i igra pik-en-rol sa igračem s loptom, dok ostali igrači pojavljuju na spoljnoj poziciji, spremni da nadigraju pomoć i da udvoje (dijagram 11).

Hajde da sada pogledamo neparnu postavku koju igra CSKA, gde postoji povratni pas i blokada u leđa niskog posta za igrača u uglu (dijagram 12). Dok su četiri igrača već na spoljnim pozicijama, visoki post iskoračuje iz reketa (ostavljajući reket trenutno otvorenim) i igra pik-en-rol, utrčavajući u reket i na dobru poziciju za prijem lopte (dijagram 13).

U ovom primeru sa Olimpijakosom iz Atine, imamo visoki pik-en-rol između plejmejкера i snažnog krila, gde plejmejker utrčava prema reketu. U ovom slučaju, postoji čeonice blok koji drugi bek pravi za centra, koji forsira zabunu u odbrani blizu koša (dijagram 14). U sličnoj igri, počinjući uvek početnim pik-en-rolom, imamo blok u leđa od strane beka

za centra, koji je sada postavljen suprotno pik-en-rolu. Ovo omogućava širi prostor za beka da kazni igrača odbrane na sebi koji je zauzet pomaganjem u reketu (dijagram 15).

Igre sa ulazom sa blokovima i pasovima

Ovo je možda najčešće korišćen način igre. Timovi kao što su Panatinaikos CSKA, Barcelona, Lietuvos Ritas (Litvanija) i Hemofarm Vršac (Srbija) izvode ovu igru s neparnom prednjom postavkom.

Nakon vertikalnog bloka snažnog krila za beka koji prati pas plejmejкера za beka, i uručivanje među njima dvoma, igra forsira defanzivnu promenu (dijagram 16), a onda, svih pet igrača se pomeraju u isto vreme. Tu je utrčavanje niskog krila na čeonu liniju kome blok pravi snažno krilo i onda izlazi do ugla da primi loptu i šutira. U isto vreme, tu je i horizontalni blok u leđa centra koji oslobađa drugog šutera (dijagram 17). Tu je takođe i konačna mogućnost na kraju igre: pik-en-rol koja otvara čeonu liniju za visokog igrača koji utrčava u reket (dijagram 18).

Još jedna igra Panatinaikosa izvodi se blokom u zoni slobodnog bacanja koju izvode dva centra za beka, koji se povlači unazad i prima od plejmejкера. Čim bek odseče ugao bloka, postoji otvoren prostor ispod linije tri poena tako da centar igra pik-en-rol sa bekom, a onda ide ka reketu gde postaje dobra meta za ubacivanje lopte u reket (dijagram 19). U sledećem primeru koncept je sličan, ali sada imamo dva uzastopna bloka u zoni visokog posta. Kao i obično, cilj igrača 2, beka, jeste da preko blokova utrči ka lopti, primoravajući igrača odbrane da iskorače i ponude pomoć. Što veća pomoć visokog igrača na drugom bloku, veća je šansa da se dođe do drugog pomeranja: vertikalnog bloka u leđa krila za blokera, igru blokiraj blok (dijagram 20).

Dvostruki izlaz je stalna igra koja se izvodi blokovima za šutere (dijagram 21). Glavne opcije koje se koriste su pik-en-rol, koje pokreće niski post na strani lopte (dijagram 22) ili centar na strani suprotno od lopte, dok snažno krilo stvara prostor za igru 1 na 1 i udaljava se od lopte (dijagram 23).

Zaključci

Uzimajući u obzir pravilo 24 sekunde, sjajne taktike i odlično skautovanje

odbrane, uvek je za igrače važnije da umeju da „čitaju” i odmah reaguju na odbrambene situacije, dok su tzv. „duga” igra ili produženost izgubili na efikasnosti. Nakon drugog ili trećeg pasa, napad je već zauzet svojim nastojanjima da nadigra promene i rotacije u odbrani. Slično tome, nakon osam sekundi poseda lopte, već je vreme za pik-en-rol ili ulaz pod koš ili pas unazad.

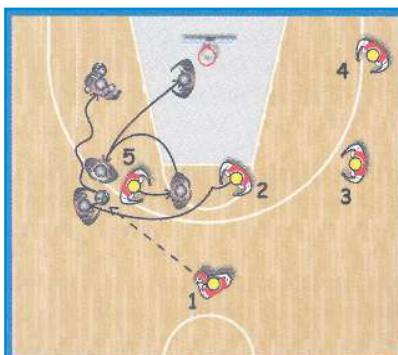
Individualne osnove uključene u ove sisteme igre su:

- Šutiranje za tri poena za spoljnog igrača koje proizilazi iz flare screena ili usled pasova ka spolja.
- Sposobnost snažnog krila da se okrene licem prema košu, koji ulazi i šutira sa linije tri poena.
- Sposobnost da igra pik-en-rol (screen-and-roll, screen-and-pop-out)
- Veština igranja bez lopte protiv odbrambenih rotacija da bi se popunio slobodan prostor (rotiranje iza linije tri poena suprotno od igrača koji vodi loptu).
- Dodavanje iz driblinga pri prodoru (ulaz i pas unazad).
- Svestranost i veština igranja sličnih uloga (plejmejker i bek, bek i nisko krilo, itd.)
- Igra leđima ka košu

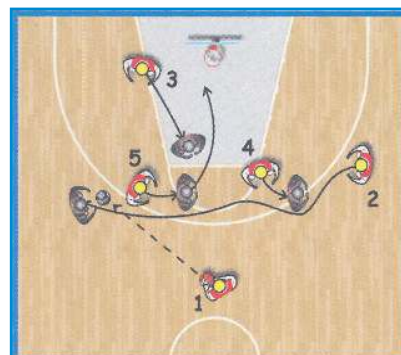
Potrebne osnove tima uključuju:

- Pik-en-rol
- Ulaz pod koš i pas pri kretanju u cilju nadigravanja pomoći u odbrani (ulaz i pas unazad).
- Trougao dodavanja i saradnja sa visokim i niskim postom.

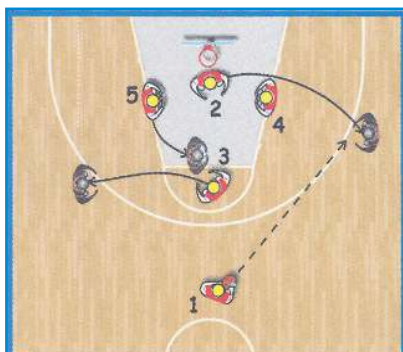
U slučaju da ćpravilo linije tri poena dalje od koša bude efikasnije, verovatno će veći naglasak biti na tranziciji i primarnom kontranapadu i opet će biti potrebno raditi sa igračima na šutu iz mesta i skok šutu sa srednjih pozicija.



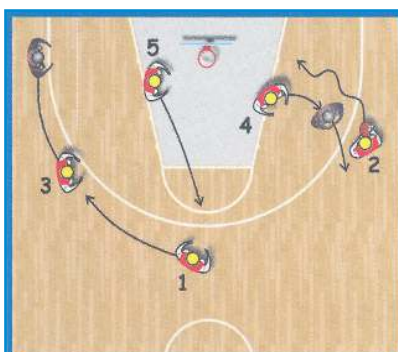
DIJAGRAM 19



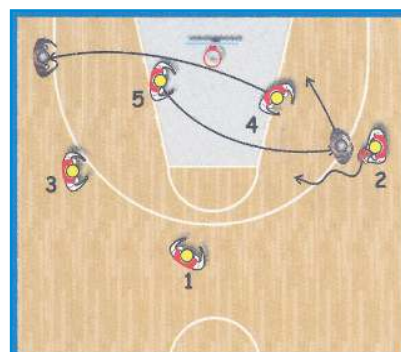
DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23

Milovan Stepančić otvoreno o problemima struke

Trener je devalviran

Stavimo harmoniku na rame, pa idemo na vašar ako vašara ima – ovako objašnjava trenerski posao Milovan Stepančić, jedan od naših najiskusnijih stručnjaka.

Dolasci, odlasci, smene posle samo dva poraza, deo su svakodnevice u kojoj već 33 godine prekaljeni košarkaški vuk pliva nemirnim vodama. Uvek je spreman da ne zatvori oči pred istinom, zbog čega je često plaćao ceh, ali i, kako kaže, tako ostajao čist pred sobom,

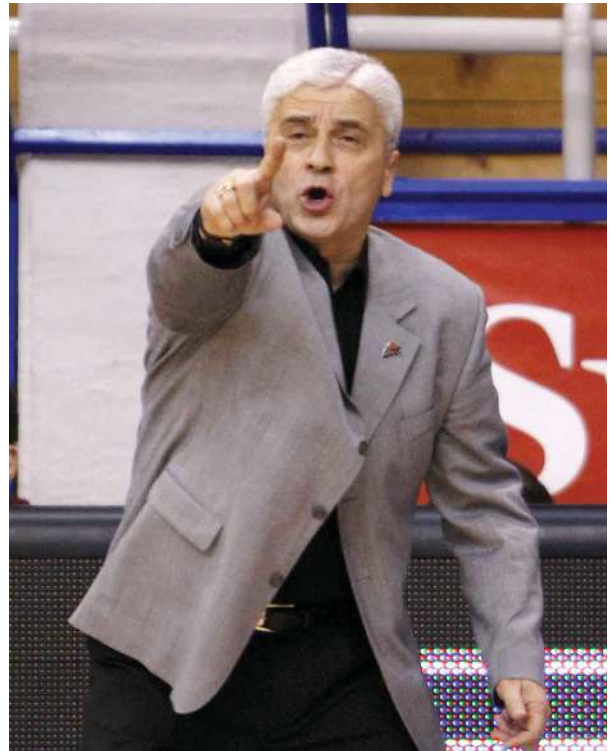
– Trenerska struka u Srbiji je devalvirala, postali smo manje značajni nego što smo bili i što treba da budemo. Partizan do sjajnih rezultata vodi činjenica da je Vujošević dugo godina „gazda“ na terenu, dok je, recimo, za to vreme Crvena zvezda promenila ceo autobus mojih kolega – kaže Stepančić.

Iznesite konkretne činjenice?

– Sećate li se uspeha manjih ekipa, Ive, Mornara, Beo-banke, Lovćena, pratite li danas Budućnost sa Radonjićem na klupi? E, kada su treneri nosioci čak i u generalnoj politici kluba – pobeđe su tu. Meni nije bilo teško da sarađujem sa Čovićem i Radovanovićem u FMP-u, u Novom Sadu sa Maleševićem i Lopičićem, u Čačku sa Mišovićem. Međutim, u sredinama koje vode ljudi koji nisu iz struke, kao u Metalcu, nekadašnjim Lavovima, Lajonsima, bio sam na mukama, jer se oni služe svim i svačim da dokažu da je svaki njihov potez ispravan. Kada imaš bivšeg košarkaša pored sebe u upravi, onda nema „varanja“, prolazi samo sportska filozofija.

Imate li rešenja – možda je to Sindikat trenera?

– Sindikat trenera ne može da te zaštiti, jer klubovi ne prave dugoročne planove, već čine sve da prežive od danas do sutra. Mi ne rešavamo kapitalne stvari, već samo odlažemo egzekuciju, ne poboljšavamo uslove za rad sa mlađim kategorijama. Juri se rezultat po svaku cenu. Izgubio se rad u prelaznom periodu, od maja do avgusta. Tre-



neri se plaćaju samo osam meseci, onda igrač ođe sam na pripreme, pa u klub dođe nedovoljno obučen. Ne, nisam optimista, igrajući Balkansku ligu sa Metalcem video sam sistem takmičenja u Bugarskoj. Oni u eliti imaju osam klubova, a svaki klub ima budžet od 500.000 evra. Koliko kod nas timova može da se podiči time? Većina klubova ostaje dužna, jer nemaju novca. Imamo igrače u Prvoj ligi čija je plata 200 evra! Šta znače otvoreni ugovori? Mlađima znači „igraj da te neko vidi i prodaj se“, ili starijima „dođi pred kraj karijere i ako te neko vidi idi još sezonu negde“. Zato se sve radi kratkoročno, ekipe se iznova popunjavaju svake godine. Nažalost, ne vidim da će biti bolje. Pričamo o zakonu o sportu i privatizaciji, a ne računajući FMP, nemamo šta da privatizujemo. Sam brend – nikad ne vraća pare.

Kako biste opisali trenerski posao?

– Kao u prvoj rečenici. Kvalitet je drastično pao, za šta smo i sami krivi. Ja svakog vikenda dođem u Beograd da gledam utakmice svih liga, ali na tribinama ne vidim mlađe kolege, pogotovo ne iz unutrašnjosti, a ako nisi u toku onda nisi ni pravi. U ovom poslu moraš da daješ celog sebe, da ti on bude više od života, da 24 sata dnevno razmišljaš o košarci, zaključuje Stepančić.

I. Velimirović

Trenerska vrteška 2009/2010

Klub	Otišao	Došao
Crvena zvezda	Aco Petrović	Aleksandar Trifunović
Hemofarm	Stevan Karadžić	Željko Lukajić
FMP	Slobodan Klipa	Vlade Đurović
Metalac	Milovan Stepančić	Dragan Simeunović
Mašinac	Srboljub Đorđević	Vladimir Đokić
Sloga	Dragan Kostić	Miloš Pejić
Radnički basket	Dragan Vaščanin	Boško Đokić
Ergonom	Miloš Mladenović	Jovica Antonić

Bora Cenić -šest decenija trenerskog rada

Košarka je moj život!

kroz koji mesec napuniće osamdeset, a vedar je i čio, spreman da se stavi u službu košarke. I što je još važnije – aktivan, oran da učestvuje u mnogim akcijama UKTS, piše i sprema još jednu knjigu. Legendarni Borivoje – Bora Cenić proslavio je nedavno, 19. januara, punih šest decenija kako je počeo da se bavi trenerskim pozivom. Ostao mu je veran do danas. Uostalom, najbolja potvrda za to je i njegovo predavanje na seminaru za mlađe kolege na X jubilarnom, mini-basketu turniru „Rajko Žižić”.

Popularni Borica dao je i najbolji šlagvort, odnosno naslov za rubriku o njemu, povodom ovog jubileja. Jednostavno, uz priču, rekao je: Košarka je moj život.

– Igrao sam tih godina, po oslobođenju, vrlo dobro stoni tenis, ali me je drugar Brana Rajačić odveo na košarku u decembru 1947. u klub Železničar. Kratko sam igrao za prvi tim, pa onda proveo jednu sezonu u Radničkom. Pošto sam više sedeo na klupi, odlučio sam ubrzo da pređem u trenere. Prvi trening sa juniorkama Radničkog održao sam 19. januara 1950. Nisam imao iskustva, niti previše znanja, ali sam imao veliku želju za učenjem i dokazivanjem. Potom sam dobio šansu da vodim i juniore i tako punih deset godina. Sam sam osmišljao vežbe, gledao kako to drugi rade, prisustvovao seminarima koji su bili retki, priseća se tih vremena Bora Cenić.

Prvi tim Radničkog vodio je Ranko Žeravica. Para nije bilo, radilo se iz ljubavi, ali profesionalno. Stvorio je Bora veliki broj kasnije vrsnih igračica i grača, reprezentativaca. Zatim selidba na Mali Kalemegdan, u Crvenu zvezdu. Praktično, prvi profesionalni angažman. Radi sa svim mlađim selekcijama crveno – belih, pa se posle tri godine opet vraća na Krst. Dobija šansu da vodi prvi tim košarkašica Radničkog. U narednih pet godina osvojio je četiri titule prvaka i jedan kup!

– Angažovan sam i u radu sa mlađim ženskim selekcijama KSJ, juniorkama Jugoslavije. Osvojili smo tih godina četiri medalje na evropskim prvenstvima, po dve srebrne i bronzane.

Pa seoba u mušku košarku. Dobio je šansu 1970. da vodi prvi tim OKK Beograda i ostao skoro tri sezone. Bio jednom treći u prvenstvu SFRJ!

Druga etapa njegovog rada je profesionalni angažman u KS Srbije kao stručni saradnik. Instruktor, edukator, stva-

ralac... Prošpartao je Srbiju uzduž i popreko. Organizovao seminare za trenere na kojima su svoja prva stručna znanja sticali Vujošević, Stepandić, Trajković, Miljković... Formirao je u to vreme i poznati kamp na Borskom jezeru za one najtalentovanije, ustrojen na drugačiji način nego ovi savremenici. Nekako u to vreme poverena mu je i ženska reprezentacija, osvaja medalju na EP u Pragu, što mu mnogo kasnije donosi i nacionalnu sportsku penziju.

Prvi inostrani angažman imao je u Grčkoj 1981. Vodio je jednu sezonu prvoligaški tim Apolona iz Patrasa. Povratak u Srbiju, trenirao je KK Univerzitet, a zatim kraljevačku Slogu.

– Po drugi put na duže napuštam Beograd i odlazim u Kuvajt 1983. i provodim četiri godine u timu Kazma. Vodim prvi tim i juniore, bili smo večiti drugi, ali smo osvojili jedan kup.

Sledi sedenje na klupi B ligaša Jagodine, a onda sasvim jedan drugačiji način posla, nov na našim prostorima. Osniva sa Avakumovićem i grupom entuzijasta Školu košarke Zvezdara kroz koju, tih teških godina (raspad zemlje, inflacija) prolazi kasnije veliki broj afirmisanih igrača, Božić. Šubara, braća Nađfej... Novi izazov je i formiranje Agencije BC Basket centar, specijalizovane za individualni rad sa igračima. Među polaznicima bili su brat i sestra Milko i Milka Bjelica, Luka Bogdanović, Mirko Kovač, Aleksandar Gajić...

Sredinom devedesetih bio je i selektor – kordinator za mlađe kategorije u KSJ nekoliko godina. Stvaranje novog imidža srpske košarke, nove medalje kadeta i juniora.

– Radio sam godinama, pa i decenijama, na raznim kampovima, počev od najstarijeg na Zlatiboru, kasnije nazvan Kamp Aca Nikolić, pa YUBAC, na Tari, u Sokobanji. Držao sam dugo i predanja kao profesor po pozivu na Školi za trenere pri DIF-u, a od osnivanja i na Višoj košarkaškoj školi KSS. Uglavnom sam edukovao naslednike o tehnici i taktici košarke, što mi je u neku ruku specijalnost, a to i danas rado činim, s ponosom ističe Cenić.

Čitav život sa košarkom i u njoj. Donela mu je ona tokom ovih decenija mnogo lepih, ali i tužnih trenutaka. Prošao je Borica dug i trnovit put, a na kraju ima i poruku i savet za mlađe kolege :

– Rad, rad i veliki rad ! U ovim vremenima potreban je i entuzijazam za stalnim usavršavanjem, jer sport, a posebno košarka stalno napreduju.

S. Petrovski



Ana Vesković, psiholog asistent na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja



Komunikacija trenera i sportiste

Često se ističe da je značaj komunikacije u odnosu između trenera i sportista veliki. Nije potrebno duboko razmišljanje da bismo videli koliko je komunikacija značajna za razvoj dobrog, stabilnog, podržavajućeg odnosa između trenera i sportista, njihovog ličnog razvoja, ali i za postizanje rezultata. Iz navedenih razloga, pažnju ćemo posvetiti nekim njenim ključnim karakteristikama koje nam pomažu da na još potpuniji način sagledamo komunikaciju, njene oblike, efekte i posledice.

Komunikacija podrazumeva razmenu poruka kojom se prenose kompetencije, znanja i veštine. Ona može biti verbalna i neverbalna. Verbalna se odvija putem reči, dok neverbalna obuhvata komunikaciju koja se ne odvija putem reči. Najčešći oblici neverbalne komunikacije su: intonacija rečenica (upitna, zapovedna), kinezička komunikacija (grimase, usmeravanje pogleda, gestikulacija, kretanje u prostoru, „finte“, fizička blizina i raspored u prostoru), komunikacija dodirom (rukovanje, tapšanje po ramenu, grljenje), komunikacija upotrebom vremena (na primer, košarkaš kasni na trening i tim činom nešto saopštava treneru) i materijalna (nošenje dresova). Istraživanja pokazuju da čak dve trećine komunikacije između trenera i sportista čini neverbalna komunikacija. U situaciji u kojoj trener istovremeno rečima daje pozitivnu povratnu informaciju sportisti o njegovom izvođenju i izražava negativne grimase i gestikulacije, te aktivnosti imaju negativan uticaj na način na koji sportista opaža i razume trenerovo ponašanje, i posledično i na njegova psihološka stanja.

Komunikacija je sredstvo putem koga se iskazuje međusobna pažnja, briga, poštovanje i poverenje. Nastanak, održavanje, razvoj, ali i prekid odnosa između trenera i sportiste, takođe se odvija kroz komunikaciju. Imajući u vidu navedene karakteristike, postaje jasno da komunikacija ima za posledicu osećanje zadovoljstva oba aktera. Za dostizanje i održavanje sportske uspešnosti, umešnost trenera u komunikaciji sa sportistom, važna je isto kao i njegova tehnička, taktička i pedagoška znanja.

Da bi poruka bila pravilno shvaćena, treba da bude prilagođena uzrastu, osobinama, sposobnostima i stanju

osobe kojoj je poslata. Ilustrativan je primer poređenje komunikacije sa košarkašem juniorskog i seniorskog uzrasta. Od seniora se razvojno očekuje da postignu više nivoa razumevanja poruke i sposobnosti zauzimanja različitih načina opisivanja bliskih odnosa sa trenerom. Takođe, svaki trener u iskustvu ima primere da jedan te isti košarkaš, poruku formulisanu na isti način (izgovaranje doslovce istih rečenica), može shvatiti na različite načine, u zavisnosti od psihološkog stanja u kome se nalazi. Na primer, ako se košarkaš suočava sa teškoćama ili ako oseća tremu pred utakmicu, dobronamernu opasku ili savet trenera može da razume kao kritiku. Kada je reč o odnosu između trenera i sportiste, u kome trener ima ulogu da obučava, vodi, podučava i podržava sportistu, što se posebno odnosi na mlađe kategorije, on ima znatno veću odgovornost za komunikaciju nego sportista.

Komunikacija je proces koji zavisi od obe strane, dakle, i od trenera i od sportiste. To se može lako ilustrovati na sledeći način: ponašanje sportiste utiče na ponašanje trenera. Ponašanje trenera povratno utiče na ponašanje sportiste. Ponovo, ponašanje sportiste utiče na ponašanje trenera. Značaj jasne i otvorene komunikacije u njihovom odnosu i za njihov odnos može se videti preko sledećih karakteristika. Komunikacija je neizbežna, što zapravo znači da je nemoguće ne komunicirati. Komunikacija se odvija čak i kada sportista ne odgovara aktivno na instrukcije trenera, kada se ponaša „kao da ga nije čuo“, ili pak kada trener obavlja neku aktivnost ili se zamisli te usled toga „propusti“ da ispravi grešku sportiste. Dalje, komunikacija je nepovratna. Ono što je rečeno, ne može se poništiti ili izbrisati. Zamislimo situaciju u kojoj trener sportisti uputi primedbu, ili zakoluta očima zbog lošeg izvođenja. Čak i ako mu nakon toga pristupi pozitivno, prokomentariše nešto ili se izvini, prethodni akt ne može da povuče. Komunikacija je složena, obuhvata viđenje i razumevanje svakog učesnika komunikacije: sebe, druge strane i njihovog odnosa. Tok i ishodi komunikacije, načini na osnovu kojih će usmeriti svoje dalje ponašanje, nastaju u komunikaciji i zavise od gledišta oba učesnika (i trenera i sportiste), od značenja i značaja koje svako od njih daje događajima i njihovom odnosu.

Jedan od potencijalnih izvora na osnovu koga saznajemo o poruci i koji nam omogućava da „idemo dalje od izgovorenih reči“, da od bukvalnog značenja poruke proniknemo do nameravanog značenja, potiče iz različitih nivoa komunikacije: prvi nivo je sadržaj komunikacije. O njemu saznajemo postavljanjem pitanja šta – o čemu razgovaraju (na primer, o nekoj veštini koju košarkaš treba da savlada, ili o nekom njegovom ponašanju na treningu). Drugi nivo komunikacije predstavljaju relacije (ili odnosi) na osnovu kojih dobijamo odgovor na pitanje kako se odvija komunikacija (na primer, kada trener ima nameru da podrži ili da prekori sportistu, na koji način mu to može saopštiti da bi postigao željene efekte). U ovaj nivo komunikacije uključeni su procesi razvoja i dostizanja međusobnog poštovanja, poverenja, razumevanja i međusobne podrške. Relacijski nivo komunikacije, poznat je još i pod nazivom „poruka o poruci“. Naime, tokom komunikacije ljudi odašilju poruke koje nose informacije o odnosu između osoba. Razmotrimo sledeći primer: tokom takmičenja, sportista može sa lakoćom da postigne i da održi prednost nad protivnikom a da pri tome trener ne pokazuje otvorene reakcije. Na nivou sadržaja komunikacije, to može da znači da trener tokom takmičenja sportisti ne daje instrukcije aktivno. Međutim, na nivou odnosa, takvim ponašanjem trener sportisti može da saopštava da ima poverenja u njegove sposobnosti i veštine, da smatra da i bez njegovog otvorenog i permanentnog vođstva sportista može da zadrži kontrolu nad tokom meča. Međutim, zamislimo situaciju u kojoj isti sportista tokom igre postane uznemiren i počne da gubi poene. Međutim, tada nedostatak otvorene komunikacije trenera za njega može da znači sasvim suprotno. On može da ga tumači kao nedostatak trenerove pažnje, a takođe i kao situaciju u kojoj treneru nije posebno bitno kako će se završiti meč, ili pak da trener nema poverenja u njega.

Komunikacija je važna i zbog toga što služi kao sredstvo za postavljanje i za ispitivanje pravila ponašanja i očekivanja u odnosu (ko se kome obraća, na koji način, u kojim situacijama, koliki su zahtevi itd.). S obzirom na to da je odnos između trenera i košarkaša intenzivan i značajan, njihovu komunikaciju obeležavaju iste one osobine koje su karakteristične za druge bliske odnose (na primer, porodične). Karakteristično za bliske odnose jeste to da se u okviru njih neprestano odvija tenzija i „borba“ između nekoliko suprotstavljenih potreba. Tri su centralne: prva se tiče tenzije između autonomije i povezanosti, a predstavlja borbu između potrebe za povezanošću sportiste i trenera i potrebe da se sačuva individualnost. Druga vrsta tenzije odvija se između borbe za otvorenost i zatvorenost u odnosu, odnosno borbom između potrebe za intimnošću i poveravanjem i potrebe

da se sačuva privatnost. Treća vrsta tenzije odvija se oko borbe između predvidljivosti i novina, odnosno između potrebe za stabilnim obrascima ponašanja i potrebe za spontanošću u odnosu. U odnosu trenera i sportiste, tenzija najčešće nastaje između potrebe za autonomijom i potrebe za povezanošću. Najčešće se ispoljava u sledećem: košarkaš može da oseti potrebu za bliskim odnosom i povezanošću sa trenerom, zato što smatra da će bliskost i podrška trenera doprineti njegovom napredovanju i boljem takmičarskom izvođenju. Suprotno njemu, trener može da oseća potrebu da u odnosu sa sportistom ostane udaljeni ekspert i da svoje napore usmeri samo na poboljšanje izvođenja i usavršavanja kompetencija sportiste.

Psiholog može da deluje u cilju preventivnog i psihopedukativnog rada koji podrazumeva razvoj veština jasne komunikacije, pažljivog slušanja, razvoja saosećajnosti za potrebe druge strane. Nažalost, treneri i sportisti se retko obraćaju psihologu kako bi razvili i unapredili svo-



Trener Marko Ičelić u razgovoru sa svojim igračima

je veštine komunikacije, dakle kada komunikacija nije problem u njihovom odnosu. Najčešće, obe strane očekuju da dobiju jasno formulisan savet za konkretan problem. U ovoj fazi uključivanja psihologa, treba imati na umu da je svaki problem u komunikaciji specifičan i poseban. Bez poznavanja pojedinosti i osobenosti njihovih ličnih karakteristika, osobenosti njihove komunikacije, razvoja njihovog odnosa i konteksta u kome se komunikacija odvija, sa sigurnošću se može izneti tek nekoliko ključnih preporuka koje se smatraju „univerzalno dobrim“. Neke od ključnih su sledeće:

- nemojte govoriti ono što mislite da nije tačno;
- neka vaše poruke budu informativne onoliko koliko to zahteva cilj konverzacije;
- izbegavajte nejasnoće u izražavanju;
- izbegavajte višesmislenosti;
- budite jasni i sažeti.

Dobra komunikacija je neophodna za uspeh kako igrača i trenera, tako i ekipe.

Trener br. 13

Najavljen novi selektor

U petu godinu izlaženja i novi milenijum, Trener je zakoračio brojem 13. – januar 2001.

Što aktuelnih, što stručnih, tema je kao i uvek bilo na pretek. Evo po čemu podsećamo na ovaj broj. U uvodniku smo najavili Svetislava Pešića, kao budućeg selektora naše reprezentacije. Ovaj izbor još nije bio verifikovan, ali je, pokazalo se to kasnije, bio očekivan. Naime, kako smo uvek imali plejadu cenjenih stručnjaka, razgovaralo se sa više kvalitetnih kandidata. Došlo se do dva imena: Božidar Maljković i Svetislav Pešić.

Popularni Boža se odmah zahvalio na ponudi, dok je Kari bio spreman



Vladan Tegeltija, SOS kanal

Znalci, šmekeri, gospoda, stvaraoci...

za taj izazov. Stoga smo u uvodniku, na strani 3 najavili: Sa Pešićem u novi milenijum?

Jednu od najznačajnijih rubrika, Naš intervju i naslovnu stranu, posvetili smo Zoranu Kovačiću Čiviji, sada aktuelnom predsedniku UKTS. Iskusi strateg je u dve hiljaditoj godinu, po črtvrti prut proglašen za trenera godine u ženskoj košarci. Prvo takvo priznanje zaslužio je još 1992. Intervju s naslovom: „Trener godine – kao navika” uradio je jedan od doajena sportskog novinarstva – Milan Tomašević Era.

Kada je već o novinarima reč, u ovom broju, tada redovnu rubriku „Iz novinarskog ugla” ponudili smo mladom novinaru SOS kanala – Vladanu Tegeltiji. – Bez njih

je teško obavljati naš posao. Ostavke, otkazi, postavljenja, saopštenja, konferencije, oni su u žiži iako nisu na terenu već uz njegovu ivicu – košarkaški treneri. Tako je popularni Tegi, započeo svoj zani-



SUDIJE O TRENERIMA

Milivoje Jovčić

Pritisak - deo taktike

godine, Milivoje skraćeno u, divom počeo da se bavio vreme popularnog mnogo iskustva, dokazano u osam sezona dnevne košarkaške ta krugu najbolje kratko vreme



mljiv tekst. Svoje mišljenja i iskustva u saradnji sa našim košarkaškim trenerima, popularni Tegi je iskazao, na strani 34, u tekstu ispod naslova: Znalci, šmekeri, gospoda, stvaraoci... Saradnja: treneri – Tegeltija, odnosno SOS kanal, proširena je na obostrano zadovoljstvo.

Za ovo podsećanje izdvajamo još jednu od stalnih rubrika – Sudije o trenerima. Reč smo dali jednom od naših najboljih sudija Milivoje Jovčiću, tada dvadesetogodišnjaku sa desetogodišnjim iskustvom u ovom poslu. Na strani 35, pod naslovom Pritisak – deo taktike, Jovčić, uz niz zanimljivih opaski i različitih iskustava, ističe: – Odgovornost, odnosno profesionalnost je i u relaciji trener-sudija, jedino i najvažnije.

Ovaj broj u kome je svoje priloge objavilo petnaestak novinara, upravo stoga, imao je bogat sadržaj i svoj šarm koji je doprineo još većoj popularizaciji trenera, ne samo u trenerskim krugovima i ne samo u granicama naše zemlje..

Mirko P. Polovina

Primeri napada na zonsku odbranu

I pored izričitih zabrana (doduše samo usmenih) igranja zonskih odbrana u mlađim kategorijama igrača, mnogi treneri u besomučnoj trci za rezultatima koriste razne vidove zonskih odbrana (čak i u pionirskom uzrastu), pa sam se odlučio da u ovom broju prikazem nekoliko osnovnih napada protiv zonske odbrane. Naravno, oni su primenljivi i u seniorskom uzrastu. Tekst je preuzet sa sajta www.basketball-plays-and-tips.com

i ako će se mnogi od vas složiti da ovi primeri napada predstavljaju košarkaške fundamente i da su možda, suviše jednostavni, morate se složiti da je u suštini, u sportu najteže dostići taj nivo da sve što radite izgleda jednostavno. Jedini recept za to je trening, trening, trening sve dok to ne postane automatizam. Naravno, ne treba zaboraviti ni kreaciju, a onaj ko spoji sve te elemente spreman je da dominira.

Za početak ćemo krenuti od jedne „lagane“ (šta u košarci znači lagano???) napadačke formacije protiv zonske odbrane 2-3. Ova vrsta napada daće vašem timu nekoliko povoljnih situacija za postizanje koša. Ovaj napad daje igraču broj 1 mogućnost (doduše u malo slučajeva) za otvoren šut na početku napada. Ukoliko to ne prođe (a u više slučajeva neće!) imamo i drugih načina da rešimo situaciju. Igrač broj 1 dodaje loptu igraču broj 2. To ujedno predstavlja signal za igrača broj 4 da pređe na neopтереćenu stranu (D1).

Igrač broj 1 protrčava „kroz“ zonu (u toj situaciji postoji šansa za saradnju sa igračem broj 2 prilikom protrčavanja) i zaustavlja se iza igrača broj 4 i 5 koji se nalaze u visini pozicije niskog posta. Igrač broj 3 se pomera ka sredini da bi primio loptu od igrača broj 2 (D2).

Kada igrač broj 1 iskoristi blokadu od saigrača 4 i 5, prima loptu od igrača broj 3 i izvodi skok šut, ukoliko je

pozicija povoljna (D3). Ukoliko igrač broj 1 nije u mogućnosti da šutira, igrač broj 3 protrčava kroz reket (D4).

U ovoj situaciji igrač broj 1 može da doda loptu igraču broj 3. Igrač broj 2 zauzima poziciju na kojoj je prethodno bio igrač broj 3. Ukoliko igrač broj 1 ne može da doda loptu igraču broj 3, dodaje loptu saigraču 2. Igrač broj 3 nastavlja kretanje i zauzima poziciju na kojoj je prethodno bio igrač broj 2 (D5). Igrač broj 4 se zatim otvara iz blokade i utrčava u reket, s ciljem da primi loptu od saigrača 2. Ukoliko to nije moguće, igrač broj 4 odlazi na suprotnu stranu (D6).

Zatim, u reket utrčava i igrač broj 5 i igrač broj 2 sada ima drugu šansu za dodavanje lopte igraču koji utrčava u sredinu zonske odbrane (D7).

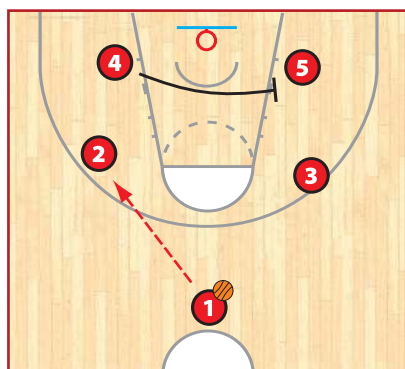
Ukoliko igrač broj nije slobodan i ne može da primi loptu, igrač broj 1 pravi kretanju u reket, a zatim naglo istrčava na spoljnu poziciju da bi primio loptu od igrača broj 2 (D8).

Ukoliko ni to ne prođe, igrač broj 5 se vraća na svoju staru poziciju, a igrač broj 2 se pomera na vrh kapice (D9).

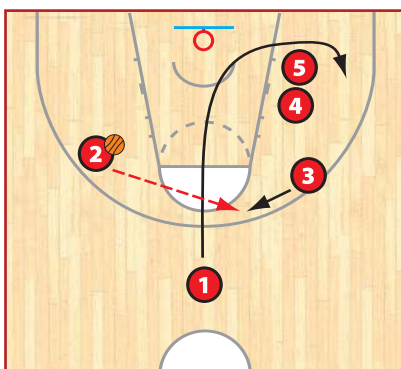
Sada smo ponovo došli do početne pozicije (sa promenjenim rasporedom igrača) i možemo pokušati da odigramo isto na drugoj strani terena (D10).

Napad iz rasporeda 1-2-2

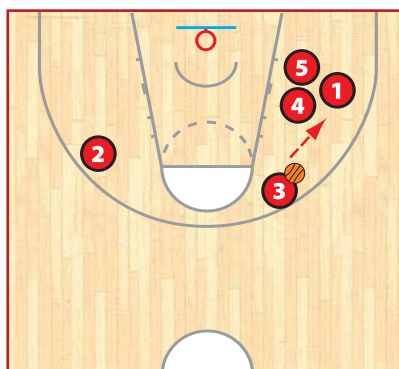
Sada ćemo prikazati ponovo napad protiv zonske odbrane 2-3, ali ovoga puta iz rasporeda 1-2-2. Igrača broj 4



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

postavimo na poziciju visokog posta, na sredinu, a igrači broj 5 i 3 su na pozicijama niskog posta. Posle dodavanja igraču 1, igrač broj 2 opterećuje stranu na koju je dodao loptu (D11).

Obrana, naravno, reaguje na dodavanje i pomera se ka lopti (odbrambeni igrač broj 2 pokriva igrača na poziciji visokog posta, a igrač broj 1 igrača sa loptom). Napadač broj 1 ima više mogućnosti. Ako odbrambeni igrač broj 4 izađe malo više ka igraču broj 2, postoji mogućnost za dodavanje lopte igraču broj 5 na poziciji niskog posta (ukoliko se on izbori za povoljnu poziciju). Ukoliko odbrambeni broj 4 ne izađe previše, igrač broj 1 može da doda loptu igraču broj 2 za mogući otvoren šut. Ukoliko igrač broj 2 izvede šut na koš, imamo dobre pozicije za skok u napadu (formiran skakački trougao između igrača 3, 4 i 5) (D12).

Loptu je primio igrač broj 2. Pretpostavimo da je odbrambeni broj 4 već stigao do njega. Ukoliko je odbrambeni broj 1 ostao na napadaču broj 1, igrač broj 2 ima mogućnost da doda loptu ili igraču broj 5 na poziciji niskog posta, ili igraču broj 4 koji se nalazi na vrhu reketa (D13).

Ukoliko ni to nije moguće, igrač broj 2 vraća loptu igraču broj 1, a zatim protrčava na suprotnu stranu, visoko na krilnu poziciju (D14).

Pretpostavimo da će u ovoj situaciji odbrambeni broj 1 biti na igraču s loptom, a odbrambeni broj 2 ispratiti igrača koji je protrčavao (broj 2). Sada smo došli u situaciju da je napadač broj 4 na vrhu reketa slobodan i igrač broj 1 mu dodaje loptu, a zatim protrčava na suprotnu stranu, u ugao terena (D15).

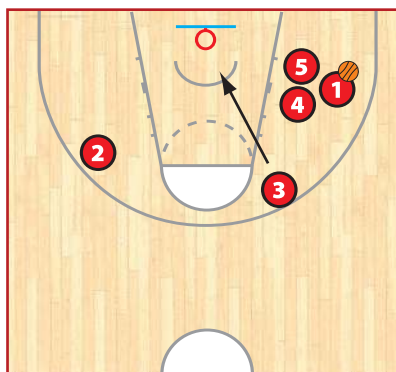
Igrač broj 4 ima loptu, a odbrana bi u ovom slučaju trebala da kapitulira. On ima više mogućnosti: otvoren šut sa vrha reketa ili dodavanje sa igračima broj 3 ili 5 ispod koša, ukoliko su oni slobodni (u zavisnosti od toga da li je odbrambeni broj 5 izašao da pokrije napadača broj 4). Ukoliko ni to nije moguće, onda igrač broj 4 dodaje loptu igraču broj 2, a ovaj dalje, igraču broj 1 (D16).

Igrač broj 1 ima opciju da doda loptu igraču broj 3 na niskom postu, ili igraču broj 4 na visokom postu. Ukoliko igrač broj 1 izvede šut na koš, imamo dobre pozicije za skok u napadu (formiran skakački trougao između igrača 3, 4 i 5) (D17).

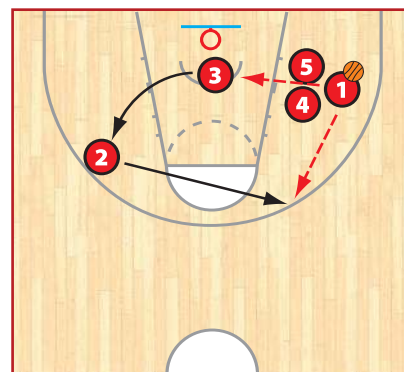
Prikazaćemo još jednu varijantu napada na zonsku odbranu.

Igrač broj 1 prenosi loptu u polje napada sa ciljem da uđe u neku vrstu pokretnog napada. U trenutku kada je igrač broj 1 preneo loptu u polje napada, igrač broj 4 pravi blokadu za igrača broj 3 koji izlazi na krilnu poziciju, a igrača broj 5 na vrh reketa (oko linije slobodnih bacanja) da bi primio loptu. Pas na igrača broj 5 bi trebalo da bude prva opcija ovog napada (D18).

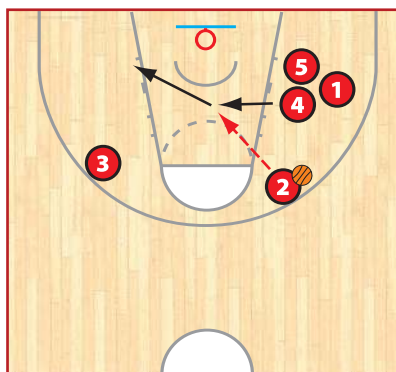
Ukoliko igrač broj 5 ne može da primi loptu, igrač broj 1 dodaje do igrača broj 3. Posle tog dodavanja, igrač broj 2



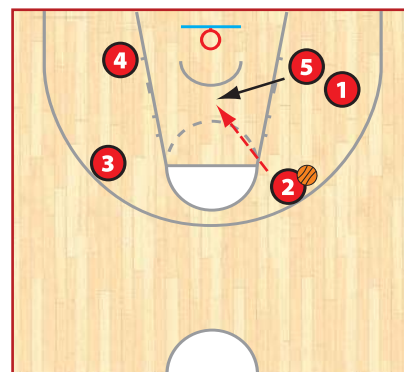
DIJAGRAM 4



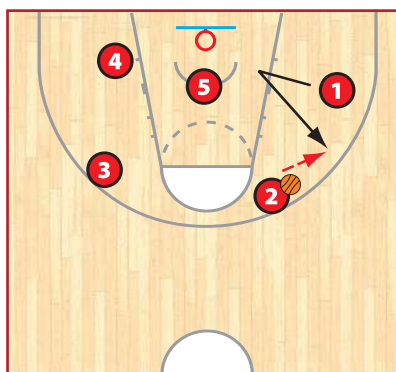
DIJAGRAM 5



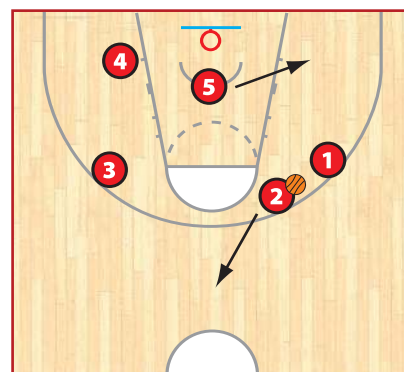
DIJAGRAM 6



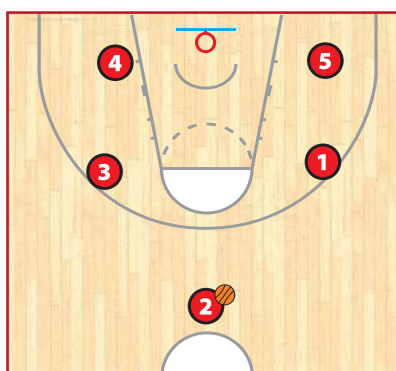
DIJAGRAM 7



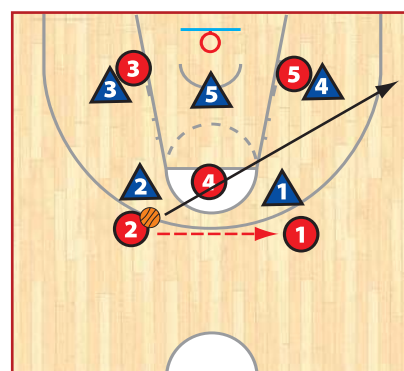
DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11

pravi blokadu za igrača broj 1, koji utrčava ka košu. Igrač broj 4 se snažno bori za poziciju na ivici reketa i eventualni pas, a igrač broj 5 se nalazi na poziciji koja može da reši dosta stvari u ovoj situaciji (a sve u zavisnosti od ponašanja igrača odbrane). Ukoliko igrač broj 3 ne može da doda loptu igraču broj 1 koji je utrčao u reket posle blokade, ili igraču broj 4 na ivici reketa, velika verovatnoća je da će u toj situaciji igrač broj 5 neometano primiti loptu na vrhu reketa,

što je izuzetno povoljna pozicija za dalji nastavak akcije (neometan šut ili, ili saradnja sa igračem broj 4 (D19). U zavisnosti od toga kod koga je lopta, igrač koji utrčava (broj 1) može primiti loptu ili od igrača 3 ili od igrača 5. Ukoliko to nije moguće, igrač broj 1 izlazi iz reketa i odlazi ka osnovnoj liniji. (D20). Igrač broj 3 dodaje loptu igraču broj 1 na osnovnoj liniji za šut, ukoliko je to moguće. Ukoliko to nije moguće, igrač broj 1 ima mogućnost da doda loptu igraču broj 4 koji se nalazi na ivici reketa. U svakom slučaju, igrač broj 5 se spušta u sredinu reketa očekujući dodavanje za šut sa male distance (D21).

Šta ako nijedna opcija nije moguća? Ako igrač broj 1 nije izveo šut na koš i ne može da doda loptu igraču broj 4, vraća loptu ka igraču broj 3. Igrač broj 5 se vraća na vrh kapice gde prima loptu od saigrača broj 3 i dodaje je igraču broj 2, koji iza njegovih leđa utrčava ka košu (D22).

Igrači broj 2 i 1 utrčavaju u isto vreme, ali u različitim smerovima (D23). Igrač broj 1 istrčava na krilnu poziciju. Igrač broj 5 može da doda loptu igraču broj 2, koji je u reketu, ili igraču broj 1. Naravno, opcija dodavanja igraču broj 4 je takođe otvorena. Igrač broj 5 može i da uputi šut na koš (D24).

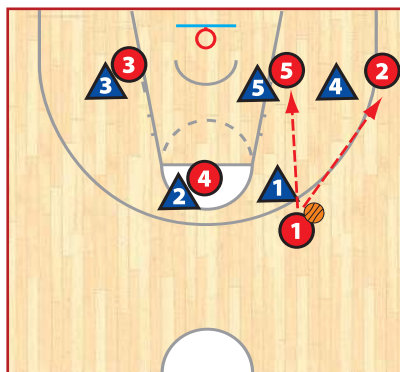
Na kraju, prikazaćemo još jednu opciju koju možete upotrebiti i protiv 2-1-2 i protiv 2-3 zonske odbrane. Igrači napada su u početnoj formaciji raspoređeni široko na spoljnim pozicijama (D25).

Ovaj napad možemo pokrenuti i na jednu i na drugu stranu. U sledećem primeru, prikazaćemo otvaranje napada u desnu stranu. Napad započinjemo tako što igrači broj 2 i 4 postavljaju blokadu, tj. pregrađuju sebi najbliže odbrambene igrače. Ovaj deo je verovatno i najvažniji deo ovog napada (D26).

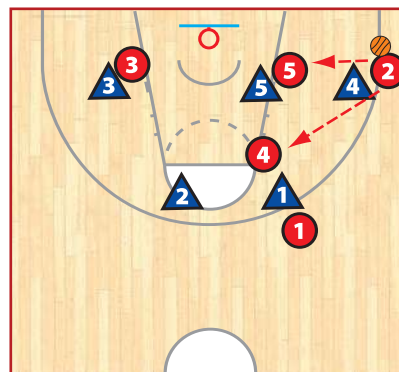
Igrači broj 2 i 4 imaju zadatak da postave jake blokade. Igrač broj 2 mora da blokira igrača na vrhu reketa tako da on ne može da izađe i zaustavi igrača sa loptom, napadača broj 1 (D27). Igrač broj 1 dribla loptu i prodire koristeći blokadu saigrača broj 2, sve dok ne bude zaustavljen od strane odbrambenog igrača (D28).

Igrači odbrane broj 3 i 5 bi trebalo da se pomere ka lopti i da pokušaju da zaustave igrača s loptom. U tom trenutku se otvara prostor za igrača napada broj 4 (D29).

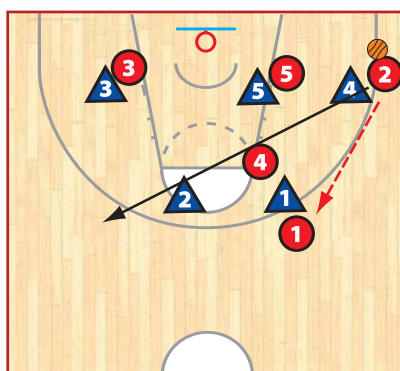
Igrač broj 1 sada ima nekoliko opcija. Prva je da „proturi” loptu do igrača broj 4 za šut sa male distance, ili



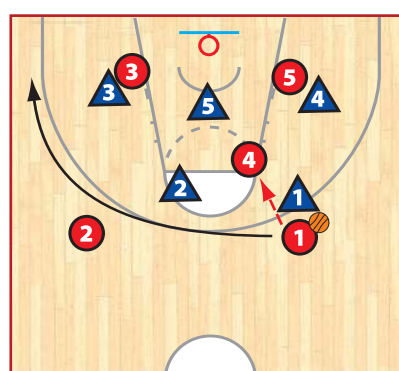
DIJAGRAM 12



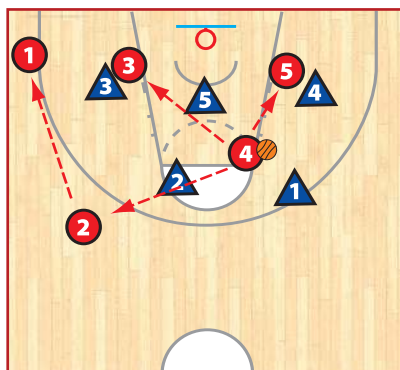
DIJAGRAM 13



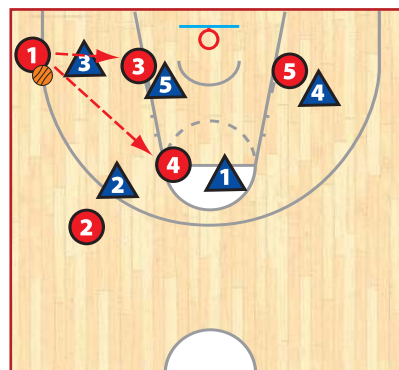
DIJAGRAM 14



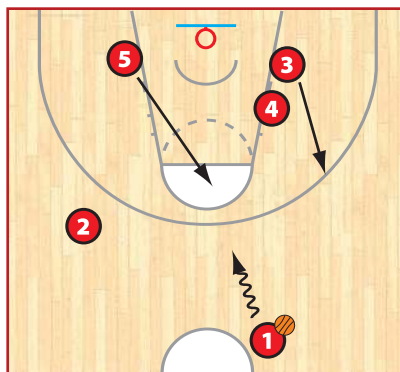
DIJAGRAM 15



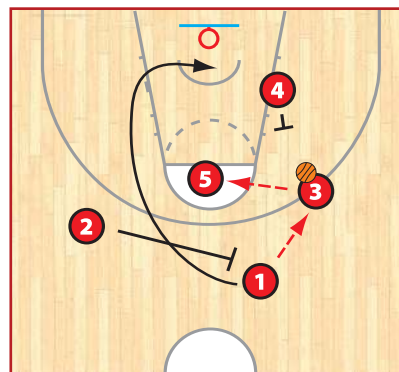
DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17

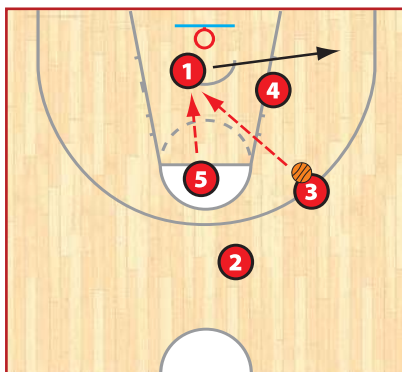


DIJAGRAM 18

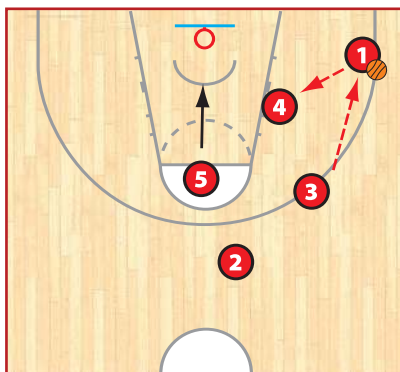


DIJAGRAM 19

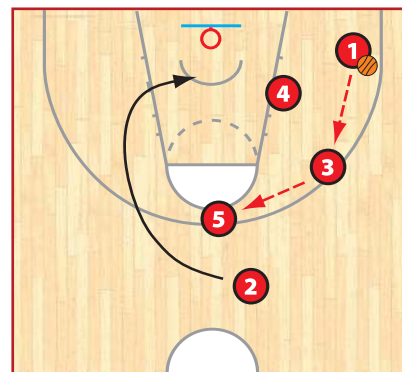
eventualno polaganje. Druga opcija je da doda loptu sa igraču broj 3, koji sa neopterećene strane utrčava na ivicu reketa i koji može da izvede šut sa srednje distance. Ukoliko odbrambeni igrač koga je blokirao igrač broj 2 probije blokadu i pokušava da zaustavi igrača s loptom, napadač broj 2 treba da se otvori široko u stranu. U za-



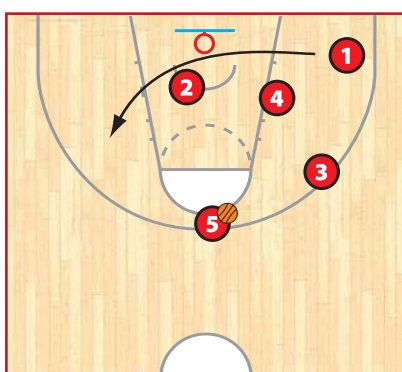
DIJAGRAM 20



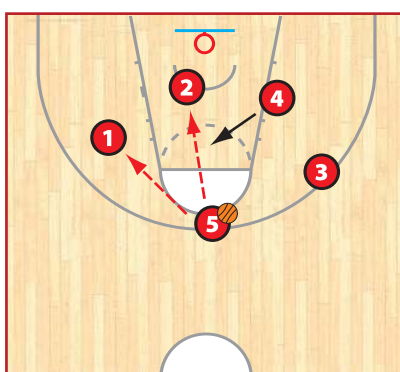
DIJAGRAM 21



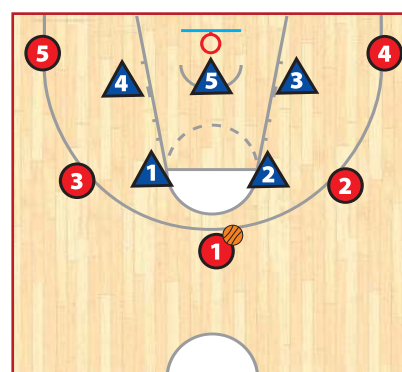
DIJAGRAM 22



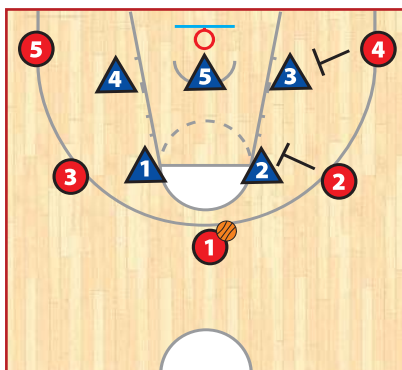
DIJAGRAM 23



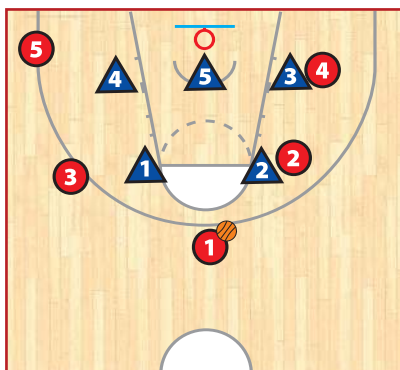
DIJAGRAM 24



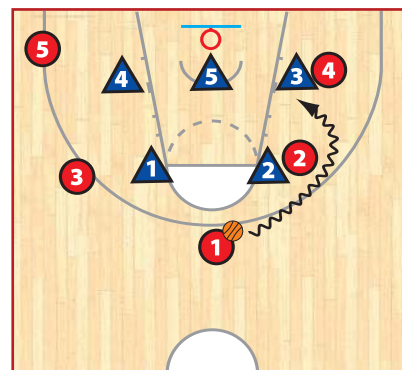
DIJAGRAM 25



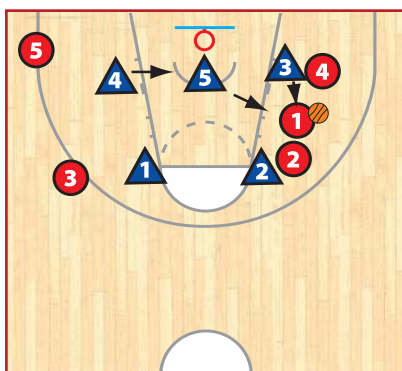
DIJAGRAM 26



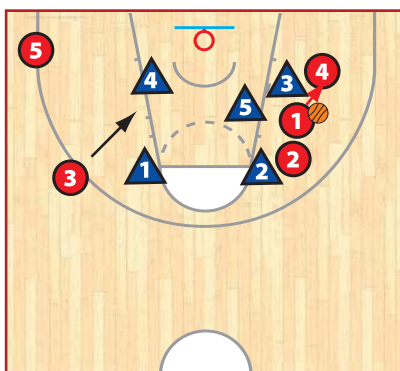
DIJAGRAM 27



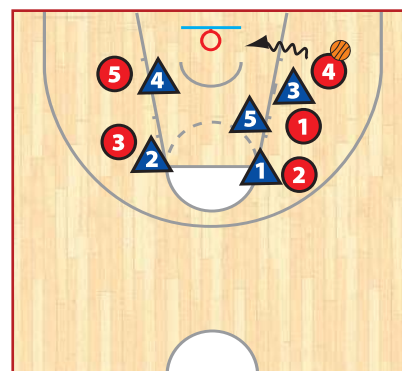
DIJAGRAM 28



DIJAGRAM 29



DIJAGRAM 30



DIJAGRAM 31

visnosti od situacije, igrač s loptom ima mogućnost i da izvede skok šut (D30). Ukoliko loptu primi igrač broj 4, on može kratkim driblingom da dođe do samog koša (D31). U ovakvoj situaciji, vrlo često se dešava da napadačka ekipa postigne poen i da iznudi ličnu grešku odbrambene ekipe.

Nadamo se da će vam neke od ovih opcija pomoći u formiranju svoje taktike, a vrlo bitna stvar je da u sve ovo možete ugraditi i neke svoje ideje, a sve u zavisnosti od igrača kojima raspolazete.

Priredio: **Čedomir Maričić**
viši košarkaški trener

CENOVNIK OGLAŠAVANJA U ČASOPISU TRENER

POZICIJA	CENA/ din.
1/1 prva unutrašnja strana (K-2).....	25.000,00 (30.000,00)
1/1 zadnja unutrašnja strana (K-3).....	20.000,00 (24.000,00)
1/1 zadnja spoljna strana (K-4).....	30.000,00 (36.000,00)
2/1 unutrašnja duplerica.....	30.000,00 (36.000,00)
1/1 unutrašnja strana.....	15.000,00 (18.000,00)
1/2 unutrašnja strana.....	7.500,00 (9.000,00)
Ubacivanje propagandnog materijala do 50 gr. (letak, katalog, CD, DVD i sl.).....	10.000,00 (12.000,00)

Napomena: - u cene nije uračunat PDV

- kod većeg broja oglašavanja moguć popust do 30%
- za broj koji izlazi dvojezično: srpski/engleski, cene se uvećavaju za 20% (izražene u zagradi)





KADETI U TURSKOJ



ISSN 1820-4058



9 771820 405009

